

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma / hoitotyö

Satu Lehto

NUORTEN AIKUISTEN HUMALAHAKUINEN JUOMINEN

Opinnäytetyö 2013

## TIIVISTELMÄ

### KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

#### Hoitotyön koulutusohjelma / hoitotyö

LEHTO, SATU	Nuorten aikuisten humalahakuinen juominen
Opinnäytetyö	49 sivua + 6 liitesivua
Työn ohjaaja	TtM, lehtori Mirja Nurmi
Toimeksiantaja	Ehkäise tapaturmat -hanke
Toukokuu 2013	
Avainsanat	Alkoholi, humalahakuisuus, nuoret aikuiset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia nuorten aikuisten alkoholinkäyttöä. Tavoitteena oli saada selville, miten nuoret aikuiset käyttävät alkoholia, miten nuoret aikuiset suhtautuvat humalahakuiseen juomiseen, miten nuoren aikuisen ystävät, perhesuhteet, opiskelu ja oma hyvinvointi vaikuttavat humalahakuiseen alkoholinkäyttöön ja mitä seurauksia humalahakuisella juomisella on. Lähestymistavaksi valittiin kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä. Vastaukset saatiin kyselylomakkeiden avulla erään lukion 3.luokkalaisilta ja erään ammattikorkeakoulun toimipisteen 1.vuoden opiskelijoilta. Aineisto kerättiin tammi-helmikuussa 2013. Lomakkeita saatiin yhteensä 85 kappaletta. Opinnäytetyö tehtiin Ehkäise tapaturmat 2009 – 2015 -hankkeelle.

Tuloksista kävi ilmi, että suurin osa nuorista aikuisista nautti alkoholia 2 - 4 kertaa kuukaudessa. Yli viisi annosta juotiin harvemmin kuin kerran kuukaudessa. Alkoholinkäyttö painottui juhlina, lomilla ja viikonloppuna juomiseen. Nuorten aikuisten keskuudessa niin sanottu bilettäminen ja aamuyöhön asti juominen oli yleistä. Vastajat kokivat humaltumisen hauskana ja hyvänä ajanviettotapana. Hieman alle puolen mielestä humalahakuinen juominen oli junttimaista. Lähes jokainen vastasi ystäviensä suhtautuvan myönteisesti alkoholiin. Erilaiset mielenterveyden ongelmat eivät näyttäneet vaikuttavan merkittävästi alkoholinkäyttöön. Noin viideosa oli loukkaantunut fyysisesti humalassa. Humalatilan seurauksista yleisimmät olivat oksentaminen ja kaatuminen. Raittiista jokainen tunsu olonsa paremmaksi ilman alkoholia ja koki saavansa enemmän aikaa muun muassa perheelleen.

Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää Ehkäise tapaturmat -hankkeessa kehitettäessä toimintamalleja tapaturmien ehkäisemiseksi.

## ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Health Care

LEHTO, SATU

Bachelor's Thesis

Supervisor

Commissioned by

May 2013

Keywords

Adolescents' Binge Drinking

49 pages + 6 pages of appendices

Mirja Nurmi, MSc, Senior lecturer

Ehkäise tapaturmat –project

Alcohol, binge drinking, adolescents

The purpose of the Bachelor's thesis was to study adolescents' binge drinking. The aim was to find out how adolescents used alcohol, what their opinion about binge drinking was, how adolescents' friends, family, studying and own well-being affected on binge drinking and what binge drinking caused. The research method was a quantitative approach. The material was collected by questionnaires with structured questions from pupils in grade 3 at one high school and from first year students at one university of applied sciences. The number of questionnaires was 85. The study is part of the Ehkäise tapaturmat 2009 – 2015 -project.

The results showed that most adolescents had alcohol 2 to 4 times a month. Over five units were used less than once a month. Adolescents drank alcohol mostly on holidays and at weekends. Partying and drinking until early hours were common. Adolescents regarded drinking as fun and a good way of spending time. Less than a half found binge drinking loutish. Almost everyone's friends found alcohol a good thing. Various mental illnesses did not seem to affect much on alcohol using. About one fifth of the adolescents had been physically injured when they were drunk. Vomiting and falling were the most common problems caused by drinking. Teetotalers felt better without alcohol and found they had more time e.g. for their families.

The findings of the study can be used in order to develop action models with the aim of accident prevention in Ehkäise tapaturmat- project.

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	NUORTEN AIKUISTEN ALKOHOLINKÄYTTÖ JA HUMALAHAKUISUUS	7
2.1	Nuorten aikuisten alkoholinkäyttötavat	10
2.2	Nuorten aikuisten suhtautuminen humalahakuiseen juomiseen	12
2.3	Ystävien vaikutus nuoren aikuisen humalahakuiseen alkoholinkäyttöön	13
2.4	Perhesuhteiden ja opiskelun vaikutus nuoren aikuisen humalahakuiseen alkoholinkäyttöön	13
2.5	Nuoren aikuisen oman hyvinvoinnin vaikutus humalahakuiseen alkoholinkäyttöön	14
3	HUMALAHAKUISEN JUOMISEN SEURAUKSET	15
3.1	Kaatumiset ja putoamiset	16
3.2	Liikenneonnettomuudet	16
3.3	Pahoinkäytöt	17
3.4	Hyväksikäyttö	18
3.5	Alkoholimyrkytykset	18
3.6	Hukkumiset	19
4	TEOREETTINEN VIITEKEHYS JA TUTKIMUSONGELMAT	19
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	21
5.1	Tutkimusmenetelmä	21
5.2	Kyselylomakkeen suunnittelu	21
5.3	Aineiston keruu	23
5.4	Aineiston analysointi	24
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET	25
6.1	Vastaajien taustatiedot	25
6.2	Nuorten aikuisten alkoholinkäyttötavat	26
6.3	Nuorten aikuisten suhtautuminen humalahakuiseen juomiseen	29

6.4	Ystävien vaikutus alkoholinkäyttöön	31
6.5	Perhesuhteiden ja opiskelun yhteys alkoholinkäyttöön	32
6.6	Mielenterveyden vaikutus humalahakuiseen juomiseen	33
6.7	Humalahakuisen juomisen seuraukset	35
7	POHDINTA	37
7.1	Tulosten tarkastelu	37
7.2	Luotettavuuden ja eettisyyden arviointi	40
7.3	Johtopäätökset ja hyödynnettävyys	42
LIITTEET		
Liite 1. Tutkimustaulukko		
Liite 2. Kyselylomake		
Liite 3. Muuttujataulukko		
Liite 4. Tutkimuslupahakemus, AMK		
Liite 5. Tutkimuslupahakemus, lukio		
Liite 6. Ehkäise tapaturmat-esite		

## 1 JOHDANTO

Humalahakuinen juominen kuuluu vahvasti suomalaiseen kulttuuriin elinolosuhteiden muuttumisesta huolimatta. Suomalaisten juomatapaa on kuvailtu sitkeäksi, itseään uusivaksi ja vanhakantaiseksi toimintamalliksi. Suomalaisten juomatapaan kuuluu vahva humaltuminen, sen kautta toiseen todellisuuteen pyrkiminen, seurallisuus ja yhteisöllisyyden kokeminen. (Törrönen 2005, 489.)

Nuorten aikuisten alkoholinkäyttö ja humalajuominen ovat lisääntyneet Suomessa viime vuosina. Erityisesti täysi-ikäisten naisten humalajuominen on noussut 2000-luvulla. Humalan merkitys on vuosien saatossa muuttunut pelosta ja häpeästä hyväksytyksi ja hauskaksi käsitteeksi. (Raitasalo & Simonen 2011, 24 - 25.)

Alkoholin nauttimisen myötä tapaturma-alttius lisääntyy heikentyneen reaktioajan, motoriikan ja suojarefleksin vuoksi. Vuonna 2010 joka viides tapaturmaan kuollut oli päihtyneessä tilassa, hukkuneista ihmisistä puolet oli juonut alkoholia ja tulipaloissa sekä kylmyyskuolemissa myös noin puolet oli päihtyneenä. (Puljula, Savola & Hillbom 2011, 1749 - 1752; Tapaturmat ja alkoholi.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia nuorten aikuisten alkoholinkäyttötapoja, suhtautumista humalahakuiseen juomiseen, ystävien, perhesuhteiden, opiskelun ja oman hyvinvoinnin vaikutusta humalahakuiseen alkoholinkäyttöön ja seurauksia humalahakuisesta juomisesta. Valitsin aiheen sen ajankohtaisuuden vuoksi, ja koska kiinnostuin Ehkäise tapaturmat -hankkeesta.

Ehkäise tapaturmat -hanke on Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kuntien ja Etelä-Kymenlaakson kuntien yhteinen hanke, jota hallinnoivat Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri ja Kotkan kaupunki. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ohjaa hanketoimintaa sekä tutkimustyötä. Tarkoituksena on kehittää alueilla valittujen tapaturmaryhmien ennaltaehkäiseviä toimintamalleja, joita voidaan myöhemmin hyödyntää valtakunnallisella tasolla. (Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. Ehkäise tapaturmat -hanke 2009 - 2015.)

Valtakunnallisen hankkeen tavoitteena on tunnistaa alueelliset tarpeet sekä hyödyntää alueella toimivia käytäntöjä, alueellisten toimijoiden verkostoja ja jo olemassa olevaa tietoa turvallisuustyössä ja työn suunnittelussa sekä arvioinnissa. Tavoitteisiin kuuluu

myös tieteellisen tiedon tuottaminen ja tapaturmien kirjaamiskäytäntöjen yhtenäistämisen seurantajärjestelmäksi. Hankkeen myötä vaikutetaan väestötasolla erityisesti riskikäyttäytymiseen ja päihteiden aiheuttamien tapaturmien vähentämiseen. Hankkeessa kehitetään erityisesti sosiaali-, terveys-, opetus – ja turvallisuusalan yhteistyötä turvallisempaa arkea kohti. (Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. Ehkäise tapaturmat -hanke 2009 - 2015.)

Ehkäise tapaturmat -hankkeen esitteessä korostetaan yhteisöjen roolia tapaturmien ehkäisyssä. Yhteisöllä tarkoitetaan muun muassa perhettä, päiväkotia, koulua, asuinallueta ja harrastusseuraa. Esitteessä annetaan käytännön turvallisuusohjeita niin lapsille, aikuisille kuin ikääntyneillekin. Esite löytyy opinnäytetyön liitteistä (liite 6.)

## 2 NUORTEN AIKUISTEN ALKOHOLINKÄYTTÖ JA HUMALAHAKUISUUS

Nuoruusikä tarkoittaa lapsuudesta aikuisuuteen siirtymisen vaihetta. Se alkaa puberteetista ja päättyy nuoreen aikuisuuteen. Nuoruusikä voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen: varhaisnuoruus (12 - 14 vuotta), keskinuoruus (15 - 17 vuotta) sekä myöhäisnuoruus (18 ikävuodesta alkaen). Myöhäisnuoruuteen kuuluu persoonallisuuden vaakiintuminen ja eheytyminen, yksilöllisen identiteetin muodostuminen sekä itsenäistyminen. Nuori aikuinen tekee opiskeluun, ammattiin ja ihmissuhteisiin liittyviä valintoja sekä irtautuu lapsuudenkodista. (Marttunen 2009, 45 - 48.)

Alkoholijuoma on valmiste, jota saadaan luonnontuotteista, kuten viljasta ja hedelmistä käyttämällä tai tislaamalla. Alkoholipitoiseksi aineeksi luokitellaan ne tuotteet, jotka sisältävät enemmän kuin 2,8 tilavuusprosenttia etyylialkoholia. Mieto alkoholijuoma sisältää enintään 22 ja väkevä alkoholijuoma enemmän kuin 22 tilavuusprosenttia etyylialkoholia. Alkoholilla on Suomessa laillinen päihde. Alkoholilla voivat myydä ja ostaa vain 18 vuotta täyttäneet henkilöt, väkevät alkoholijuomat on tarkoitettu yli 20-vuotiaille. Alkoholijuomia ei saa anniskella henkilölle, joka käyttäytyy häiritsevästi, on selvästi päihtyneessä tilassa, tai jos epäillään alkoholijuoman väärinkäyttöä tai sen luvattonta luovuttamista. Alle 18-vuotias voi ostaa alle 1,2 tilavuusprosenttia etyy-

liialkoholia sisältävää juomaa. (Suomen perustuslaki 1143/1994; Päihdelinkki, alkoholi.)

Alkoholi vaikuttaa aivoissa hermosolujen solukalvoihin, välittäjäaineisiin, kohdesolujen reseptoreihin ja entsyymeihin. Alkoholi on vesipitoinen molekyyli, joten vettä sisältävissä kudoksissa sillä on suuri pitoisuus. Aivojen alkoholipitoisuus kasvaa nopeasti suureksi, koska aivoissa on runsaasti vettä ja veri kiertää aivoissa vilkkaasti. Alkoholipitoisuus ilmoitetaan veressä promilleina eli tuhannesosina. Promillet kertovat kuinka monta grammaa alkoholia on tuhannessa millilitrassa verta tai muuta nestettä. (Poikolainen 2011; Puljula ym. 2011, 1749 - 1752.)

Alkoholin vaikutuksesta aivot lamaantuvat, jonka seurauksena on humalatila. Humalatila voimistuu veren nousevan alkoholipitoisuuden myötä. Humala ilmenee yleisenä aivotoimintojen heikkenemisenä, eli liikkeiden säätelyssä ja psyykkisissä toiminnoissa. Puheliaisuus lisääntyy ja mielikuvitus vilkastuu pienen alkoholimäärän myötä, kun taas suuri määrä alkoholia lamauttaa toimintoja. Reagointi, aistitoiminnot, koordinaatio, tasapaino sekä arviointikyky heikkenevät juomisen edetessä. (Puljula ym. 2011, 1749 - 1752; Kiianmaa, Hyytiä & Partonen 2007.)

Humalan voimakkuuteen vaikuttaa ikä, sukupuoli, paino sekä toleranssi pitkäaikaiskäytön myötä. Iän mukana rasvan osuus elimistössä kasvaa, eli alkoholi jakautuu pienempään vesitilavuuteen, joten iäkkäät ihmiset humaltuvat aikuisia nopeammin. Pienikokoisilla henkilöillä alkoholin vaikutukset ovat suurempia kuin isokokoisilla. Naiset taas humaltuvat miehiä helpommin samasta alkoholimäärästä, koska naisilla vesipitoisuus on kehossa 66 % ja miehillä 75 %. Myös se miten korkealle ja kuinka nopeasti alkoholipitoisuus aivoissa nousee vaikuttaa humalan voimakkuuteen. (Poikolainen 2011; Puljula ym. 2011, 1749 - 1752; Kiianmaa ym. 2007.)

Nuorten aivot vaurioittuvat erityisen herkästi alkoholista; terveysriskit kaksinkertaistuvat nuorilla aikuisiin verrattuna. Nuorella yhden promillen humala vastaa aikuisen kahden promillen humalaa terveysvaikutuksiltaan. 13 - 19-vuotiaana alkoholi voi aiheuttaa merkittäviä muutoksia sellaisilla alueilla aivoissa, jotka vaikuttavat aikuisen persoonallisuuden ja käytöksen kehittymiseen. Toistuva päihteiden käyttö aiheuttaa sekä rakenteellisia että toiminnallisia muutoksia aivojen mielihyvähakemuksia välittävissä hermoverkoissa, mikä voi aiheuttaa päihderiippuvuutta. Myös nuoren oppimi-



nen ja muisti kärsivät alkoholin nauttimisen myötä. Vauriot voivat olla pitkäkestoisia ja peruuttamattomia. (Nuorten aivot herkkiä alkoholille.)

Humalajuominen voidaan määritellä eri yhteyksien, kulttuureiden, iän ja sukupuolen mukaan. Yhdysvaltalaisen National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism-instituutin vuonna 2005 tehdyn määritelmän mukaan humalajuominen tarkoittaa naisilla neljän ja miehillä viiden tai useamman alkoholiannoksen juomista kahden tunnin aikana. American academy of Pediatrics -asiantuntijaryhmä on vuonna 2001 määrittänyt humalajuomisen viiden tai useamman alkoholiannoksen nauttimiseksi yhden juomakerran aikana. Humalahakuisessa juomisessa voidaan erottaa kaksi piirrettä: kertajuominen ja kausijuominen. Kertajuomiselle ei ole olemassa tarkkaa määritelmää, mutta olennaista on, että kerta-annos on suhteellisen suuri. Kertajuomista voidaan myös kutsua riskijuomiseksi. Kausijuominen tarkoittaa suuren alkoholimäärän juomista kerrallaan tai juomista, joka kestää minimissään kaksi päivää. (Lemmetyinen 2007, 35 - 36; Pirskanen 2007, 27.)

Ihminen on niin sanotussa nousuhumalassa alkoholipitoisuuden ollessa yhden promillen verran tai vähemmän. Noin 70-kiloinen mies saavuttaa yhden promillen humalan juodessaan noin 50 grammaa puhdasta alkoholia, eli melkein pullollisen viiniä. Nousuhumalassa ihminen kokee itsensä rentoutuneeksi ja itsevarmaksi. Hänen mielialansa kohenee ja hän muuttuu puheliaammaksi. Jo 0,3 promillen kohdalla reaktio- ja toimintakyky huononevat. (Alkoholi elimistössä. 2009.)

70-kiloisen miehen juodessa puolitoista pulloa viiniä (n.50-100 grammaa alkoholia) nousee promilleraja yli yhteen. Tällöin puhe sammaltaa ja voimistuu, sekä liikkeet muuttuvat kömpelöiksi. Reaktio- ja toimintakyky heikkenevät entisestään. Kortteisen ja Elovainion (2000) juomatapatutkimuksessa humalahakuisuutta mitattiin kysymyksellä ”Kuinka usein käytätte alkoholia niin että se tuntuu oikein toden teolla?”. Humalahakuinen juominen kuvaa siis yleisesti ”rankinta humalaa”. Kahden promillen kohdalla tajunta heikkenee, ja ylitettäessä kolme promillea ihminen sammuu. Yli neljän promillen humalassa hengitys vaikeutuu, verensokeri elimistössä vähenee ja lämmöntuotanto heikkenee. Viisi promillea on jo tappava alkoholipitoisuus. (Alkoholi elimistössä. Yli kahden promillen humala; Poikolainen 2011; Kortteinen & Elovainio 2003, 125.)

Humalahakuisen juomisen juuret ovat ”miehisessä juomaringissä”, jossa talonpoikaisuus ja metsäläisyys korostuvat. Vuoteen 1960 asti humalaan juominen oli vähäistä (alle 2 litraa 100 %:n alkoholia per asukas) ja vain miesten keskuudessa yleistä. Myöhemmin myös naiset sekä nuoret ovat omaksuneet humalahakuisen juomisen. Vuonna 1968 noin kymmenesosa naisista käytti joka viikko alkoholia, kun taas vuonna 2008 kolmasosa naisista ilmoitti juovansa viikoittain. Vuonna 1969 alkoholilakia muutettiin, ja ruokakaupoissa sekä kahviloissa alettiin myydä keskiolutta. Ikäraja alkoholin ostamiseen laskettiin tuolloin kahdeksaentoista ikävuoteen. Tämän jälkeen alkoholin kulutus kasvoi puolella vuodesta 1968 vuoteen 1974. 15-29-vuotiaiden suomalaisten kohdalla viikoittainen alkoholinkulutus ei ole noussut merkittävästi vuodesta 1976. Tässä ikäryhmässä kuitenkin kerralla käytetyt alkoholimäärät ovat lisääntyneet (naisilla 8 annosta tai enemmän, miehillä 13 tai enemmän). (Törrönen 2005, 489; Mäkelä, Mustonen & Tigerstedt 2010, 45, 48; Pitkänen 2006, 12, 13.)

Humalahakuinen juominen kuuluu edelleen suomalaiseen kulttuuriin elinolosuhteiden muuttumisesta huolimatta. Humalahakuisuus kaventaa kuilua eri ikäisten, miesten ja naisten sekä köyhempien ja varakkaiden välillä. Suomalaisten juomatapaa on kuvailtu sitkeäksi, itseään uusivaksi ja vanhakantaiseksi toimintamalliksi. Vahva humaltuminen, sen kautta toiseen todellisuuteen pyrkiminen, seurallisuus ja yhteisöllisyyden kokeminen kuuluvat suomalaisten juomatapaan. (Törrönen 2005, 488 - 89.)

## 2.1 Nuorten aikuisten alkoholinkäyttötavat

Alkoholinkäytön aloitusikä ja ensimmäisen humalan ikä ovat nousseet sekä tyttöjen että poikien keskuudessa. Alkoholinkäytön aloitusikä on noussut 13:sta 14:ään vuodesta 1999 vuoteen 2007 ja humalajuominen 14:stä 15:een. Myös raittius on 16-vuotiaiden ikäryhmässä lisääntynyt viime vuosina. Vuonna 2009 pojista raittiita oli 26 % ja tytöistä 21 %, kun taas vuonna 2011 osuudet olivat 27 % ja 24 %. Jaana Lähteenmaan (2007) mukaan esimerkiksi kasvissyöntibuumi sekä terveellisten elämäntapojen arvostaminen selittävät alaikäisten alkoholikielteisyyttä. Internetin ja sosiaalisten medioiden käytön lisääntymisen sekä television katselun myötä nuorilla ei riitä juomiselle aikaa. Norjassa raittiiden maahanmuuttajanuorten on todettu vaikuttavan norjalaisten ikätovereidensa alkoholinkäyttöön, mikä voi myös Suomessa olla mahdollista. Vuoden 1995 jälkeen alaikäisten nuorten on ollut vaikeampaa hankkia alko-

holia EU:n jäseneksi liittymisen sekä uuden alkoholilain vuoksi. (Raitasalo & Simonen 2011, 17-21; Raisamo, Pere, Lindfors, Tiirikainen & Rimpelä 2011, 32.)

Täysi-ikäisten alkoholinkäyttö ja humalajuominen ovat vastaavasti lisääntyneet Suomessa viime vuosina. 18-vuotiaiden juominen muistuttaa nykyään enemmän aikuisväestön kuin nuorempien alkoholin käyttöä. Kerran kuukaudessa tai useammin alkoholia nauttivat 18-vuotiaista pojista 75 % ja tytöistä 76 % vuonna 2011. 18 vuotta täyttäneet ostivat 10,2 litraa 100 %:sta alkoholijuomaa henkilöä kohden vuonna 2011. (Raitasalo & Simonen 2011, 23; Raisamo ym. 2011, 32-33; Tilasto -ja indikaattoripankki SOT-KAnet.)

Vuonna 2011 18-vuotiaista pojista 9 % ilmoitti juovansa itsensä tosihumalaan vähintään kerran viikossa, tytöistä 5 %. Kerran kuukaudessa itsensä humalaan joi 18-vuotiaista pojista 38 % ja tytöistä 32 %. Erityisesti täysi-ikäisten naisten humalajuominen on noussut 2000-luvulla. Näyttää siltä, että humalan merkitys on muuttunut vuosien saatossa. Naiset kokevat nykyään humaltumisen itseilmaisun muotona, osana hyväksyttyä naiskuva. Nuorten miesten ”uhojuominen” taas on vähentynyt 2000-luvulla. Naiset ja miehet juovat samankaltaisin motiivein ja samanlaisissa tilanteissa. Heidän alkoholinkäyttönsä poikkeaa toisistaan juomisesta aiheutuvien kokemusten kautta: naiset ottavat muita seuralaisia enemmän huomioon sekä pohtivat myöhemmin omaa toimintaansa, kun taas miehet keskittyvät itse juomiseen. (Mäkelä ym. 2010, 89, 92; Raitasalo & Simonen 2011, 24 - 25, 27; Raisamo ym. 2011, 35 - 36.)

Ihmiset perustelevat raittiuttaan muun muassa etujen, periaatteiden, alkoholin turmiollisuuden, kiinnostamattomuuden ja pelkojen kautta. Osa koki raittiina olemisen myötä jäävän enemmän aikaa perheelle ja harrastuksille ja tuntevansa olonsa paremmaksi. Osa taas vetosi hallinnan menettämisen pelkoon sekä alkoholinkäytön huonoon esimerkkiin. 15-29-vuotiaiden miesten kohdalla moraalinen valinta (93 %) sekä edut (85 %) ovat merkittävimmät syyt raittiuteen. Myös samanikäisillä naisilla nämä kaksi syytä ovat kärjessä (moraalinen valinta 90 %, edut 81 %). Kolmanneksi yleisin syy molemmilla sukupuolilla on alkoholin kiinnostamattomuus. Vuonna 2011 18-vuotiaista pojista 10 % ja tytöistä 6 % ilmoitti olevansa raittiita. Täysi-ikäisillä tytöillä raittius väheni kaksi prosenttia vuodesta 2009, jolloin raittiita oli 8 %. (Raisamo ym. 2011, 32 - 33, 45; Mäkelä ym. 2010, 180, 183.)

Nykyään suomalaiset nauttivat alkoholia eniten viikonloppuisin, juhlapyhinä ja lomakuukausina. Viikonloppuisin juominen näkyy erityisesti nuorten keskuudessa: nuorista miehistä 80 % ja nuorista naisista 90 % humaltui viikonloppuisin vuonna 2008. Humalajuominen jatkuu normaalisti aamuyöhön asti, ja se on tavallisempaa ravintolaympäristössä kuin kotona. Vain pari prosenttia nuorten juomiskerroista päättyi aamukahden jälkeen vuonna 1976, kun 2000-luvulla neljäsosa kesti yli kahteen asti. (Mäkelä ym. 2010, 58, 64, 81.)

Juomistilanne vaikuttaa siihen, millä tavalla nuoret juovat. Juomistilanne merkitsee paikkaa ja aikaa, sekä odotuksia juomista kohtaan ja juomistapahtumien etenemistä. Nuorten aikuisten juomisessa voidaan havaita kuusi eri lajityyppiä: istuskelu, ruokajuominen, puuhajuominen, biletyt, karnevaali, ja yksilöllinen juominen. Kolme viimeistä kuuluvat humalahakuisen juomisen puolelle. Jokaisessa lajityypissä muun muassa juomisen kesto, syyt, humalan voimakkuus, sosiaalisuus ja krapula ovat erilaiset. (Mäkelä ym. 2010, 89 - 90.)

Istuskelu tarkoittaa ”yksillä” käymistä ravintolassa, puuhajuominen parin alkoholianoksen juomista esimerkiksi pihatöiden parissa, karnevaali usean päivän juomista ja yksilöllinen juominen juomista, joka ei sitoudu sosiaalisiin sääntöihin. Biletys on nuorten aikuisten humalahakuisen juomisen yleisin tyyppi. Siinä järjestetään ensin ”etkot” eli aloittelut kotona, ja tästä jatketaan anniskelupaikkaan, josta poistutaan usein vasta sulkemishetkellä. (Mäkelä ym. 2010, 90 - 92.)

Yhdessäolo on yksi tärkeimmistä syistä miksi nuoret aikuiset juovat alkoholia. Ravintolassa istuskelu tuo ihmiset yhteen, ja samalla voidaan keskustella kuulumisista ja yhteisistä asioista. Alkoholilla pyritään vahvistamaan seurueen sosiaalisuutta ja nostamaan tunnelmaa. Seurallisen bilejuomisen ja ruokajuomisen tarkoituksena onkin ystävien keskinäisen vuorovaikutuksen vahvistaminen tekemällä asioita yhdessä. (Mäkelä ym. 2010, 88; Törrönen 2005, 503.)

## 2.2 Nuorten aikuisten suhtautuminen humalahakuiseen juomiseen

1980-luvulla nuoret naiset pelkäsivät ruumiinkontrollin menettämistä ja joivat hillitysti. Humala koettiin pelkona aiheuttavana tekijänä ja häpeänä. Nykyään naiset antavat itselleen niin sanotusti luvan humaltua. Vuoden 2005 haastatteluissa humalahakui-

suutta korostetaan. Humaltuminen tuo nuorten mukaan hyvää fiilistä ja hauskanpitoa. (Raitasalo & Simonen 2011, 25; Mäkelä ym. 2010, 88.)

Täysi-ikäisenä saa mahdollisuuden juhlia ravintoloissa, jolloin muodostuu uusia juomistilanteita. 15 - 29-vuotiaista suomalaisista 16 % kannattaa aikaisempia ravintoloiden sulkemisaikoja, kun taas 44 % koko suomesta kannattaa ravintoloiden sulkemista aikaisemmin. Nuoret eivät hyväksy niin sanottua yksilöllistä juomista, kun taas karnevalistiset juomistilanteet koetaan hyväksyttävänä niiden tapahtuessa tutussa porukassa. (Mäkelä ym. 2010, 90 - 92; Raitasalo & Simonen 2011, 27; Luhtanen ym. 2012, 20.)

15-29-vuotiaista suomalaisista 58 % oli vuonna 2012 tehdyssä tutkimuksessa sitä mieltä, että humalahakuiseen juomiseen suhtaudutaan liian vapaasti. Aikuisten vastaava luku oli 66 %, joka on laskenut 6 prosenttia vuodesta 2010. Humalahakuisen juomisen arvostaminen on alaikäisten keskuudessa vähentynyt, ja sitä on luonnehdittu muun muassa junttimaiseksi toiminnaksi. (Raitasalo & Simonen 2011, 18; Luhtanen ym. 2012, 18.)

### 2.3 Ystävien vaikutus nuoren aikuisen humalahakuiseen alkoholinkäyttöön

Nuoruusiässä ystävät tulevat tärkeämmiksi, ja perhe jää taka-alalle. Moni nuori kokee ja käyttää alkoholia ystäväpiirin mukana, ettei tuntisi oloaan ulkopuoliseksi. Ystävät voivat sekä suojata että edesauttaa päihteiden käyttöä: porukan myönteinen suhtautuminen alkoholiin lisää sen kulutusta, kun taas samalla ystävät tukevat erilaisissa elämän kriiseissa ja näin ollen päihteiltä voidaan välttyä. Poikien alkoholin juomisen määrä on yhteydessä ystäviin koko nuoruuden ajan. Tyttöillä taas ystävät vaikuttavat juomiseen eniten myöhäisellä murrosiällä. Nuoret kokevat alkoholin käytön taitona, joka opetellaan yritysten ja erehdysten kautta ystävien keskuudessa. Juomistilanteet ovat aitoa yhdessäoloa ilman väkinäistä yrittämistä. Juomistilanteiden myötä voidaan myös tutustua uusiin ihmisiin. (Pirskanen 2007, 25; Lemmetyinen 2007, 33 - 34; Mäkelä ym. 2010, 88.)

### 2.4 Perhesuhteiden ja opiskelun vaikutus nuoren aikuisen humalahakuiseen alkoholinkäyttöön

Nuorten mielestä alkoholinkäyttö kuuluu siis tärkeänä osana nuoruuteen. Humalajuominen on 18-vuotta täyttäneiden mukaan heidän ikäisten niin sanottu käyttäytymisnormi. Nuorten aikuisten ikävaiheeseen kuuluu usein opiskelijaelämän aloittaminen,

mikä tuo mukanaan erilaisia opiskelijabileitä. Lapsuudenkodista muutto antaa vapauden vanhemmista, mikä osaltaan vaikuttaa juomisen määrään. (Raitasalo & Simonen 2011, 27; Lintonen 2011, 578.)

Nuoren perheellä ja sosioekonomisella asemalla saattaa olla vaikutusta juomiseen. Erityisesti vanhempien juomatavalla ja kasvatustapojen menetelmillä on todettu olevan keskeinen vaikutus nuoren alkoholinkäyttöön. Esimerkiksi huonot perhesuhteet, vanhempien välinpitämättömyys, väkivalta ja seksuaalinen hyväksikäyttö lapsuudessa voivat lisätä alkoholinkulutusta. Henkisesti kuormittavat tapahtumat perhe-elämässä, kuten avioero ja talousongelmat, kasvattavat humalajuomista varsinkin tyttöjen kohdalla. Isä ja äiti vaikuttavat yhtälailla nuoren juomiseen tulevaisuudessa: tutkimusten mukaan äidin hyvät kasvatustapojet eivät suojaaneet nuorta alkoholisti-isän negatiivisilta vaikutuksilta. Yksinhuoltajan kasvattama nuori juo tutkimusten mukaan todennäköisemmin enemmän alkoholia kuin sellainen nuori, jolla on molemmat vanhemmat, sosioekonomisesta asemasta huolimatta. Ruumiillista työtä tekevillä sekä työttömillä on todettu olevan suurin riski alkoholin suurkulutukseen. Opiskelijat, joilla on hyvä koulumenestys, juovat itsensä harvemmin humalaan kuin koulussa huonosti pärjäävät. (Pitkänen 2006, 15; Lintonen 2011, 577; Raitasalo & Simonen 2011, 17.)

## 2.5 Nuoren aikuisen oman hyvinvoinnin vaikutus humalahakuiseen alkoholinkäyttöön

Alkoholi auttaa irtautumaan koulusta, työstä ja muista suorituksista. Nuorten aikuisten juominen sijoittuu normaalisti kauas arjesta: iltamyöhään, viikonloppuun ja juhla-psyhiin. Näin ollen juomiseen liitetään irrottelevia sekä rajoja rikkovia piirteitä, jotka vetävät nuoria puoleensa. (Raitasalo & Simonen 2011, 25; Mäkelä ym. 2010, 88, 292.)

Psyykkiset ja sosiaaliset ongelmat voivat olla yksi syy alkoholin runsaaseen käyttöön. Noin 60 - 80 %:lla runsaasti päihteitä käyttävillä nuorilla on jokin psyykkinen sairaus. Yleisimpiin sairauksiin kuuluvat käytöshäiriöt (46 %), masentuneisuus (19 %), ahdistuneisuus (16 %) sekä tarkkaavaisuushäiriöt (2 %). Humalahakuisilla pojilla esiintyy epäsosiaalista käyttäytymistä ja itsetuhoisia piirteitä. Epäsosiaalinen käyttäytyminen, esimerkiksi aggressiivisuus, voi johtaa myöhemmällä iällä alkoholiongelmaan. Runsaasti juovilla tytöillä taas esiintyy vaikeuksia impulssikontrollissa ja masennusta, sekä aiemmin todettuja syömishäiriöitä ja pelkotiloja. (Pitkänen 2006, 16, 19; Niemelä ym. 2008.)

### 3 HUMALAHAKUISEN JUOMISEN SEURAUKSET

Alkoholin nauttimisen myötä tapaturma-alttius lisääntyy heikentyneen reaktioajan, motoriikan ja suojarefleksin myötä. Vuonna 2010 joka viides tapaturmaan kuollut oli päihtyneessä tilassa, hukkuneista ihmisistä puolet oli juonut alkoholia ja tulipaloissa sekä kylmyyskuolemissa myös noin puolet oli päihtyneenä. (Puljula ym. 2011, 1749 - 1752; Tapaturmat ja alkoholi.)

Suomessa noin 20 000 henkilöä saa vuosittain aivovamman. Suuri osa vaikean aivovamman saaneista ovat nuoria aikuisia ja miehiä. Aivovammoista 65 % aiheutuu kaatumisista, 20 % liikenneonnettomuuksista, 3 % pahoinpitelyistä ja loput muista syistä. Ikä, sukupuoli ja viikonpäivä vaikuttavat vammojen syntymiseen. Kun veren alkoholipitoisuus on 1,50 - 1,99 on riski pään alueen vammaan 1,7 -kertainen. 1,99 promillen ylittyessä riski on viisinkertainen. (Puljula ym. 2011, 1749 - 1752; Tapaturmat ja alkoholi.)

Traumapotilaan veren alkoholipitoisuus tulisi mitata mahdollisimman nopeasti potilaan tullessa hoitopaikkaan. Potilaan rajua kertajuomista arvioidaan joko puhalluttamalla potilas tai ottamalla häneltä verikoe. Kuusankosken sairaalassa joka neljäs ja viikonloppuisin noin joka toinen tapaturmapotilas on tullessaan päihtyneenä, Kotkan keskussairaalassa kolmasosa. (Puljula ym. 2011, 1749 - 1752; Tapaturmat ja alkoholi.)

Varsinkin nuorten kohdalla humalahakuinen juominen lisää riskiä joutua tapaturmaan ja saada vamma etenkin pään alueelle. Alkoholin vaikutuksen alaisena olevat pyöräilijät loukkaavat useimmiten päänsä, kun taas selvin päin ajavilla raajaloukkaantumiset ovat yleisempiä. Usean alkoholiannoksen juominen kerrallaan aiheuttaa enemmän tapaturmia kuin jatkuva ja säännöllinen alkoholin käyttö. (Puljula ym. 2011, 1749 - 1752.)

Tapaturmat kuuluvat lasten ja nuorten yleisimpiin kuolemansyihin. Nuorilla liikenne-tapaturmat sekä myrkytykset ovat kuolemansyiden kärkikaksikossa. 15 - 19-vuotiaiden poikien kuolemista 47 % ja tyttöjen kuolemista 35 % johtui tapaturmasta vuosina 2006 - 2010. Sairaalan vuodeosastolla hoidetuista 15 - 29-vuotiaista pojista 23 %:lle oli sattunut jokin tapaturma samoina vuosina. 20 - 24-vuotiaista suomalaisista noin 220 henkilöä menehtyi tapaturmaan vuosina 2008-2010. (Lasten ja nuorten tapaturmat.)

### 3.1 Kaatumiset ja putoamiset

Alkoholi vaikuttaa ihmisen tasapainoon, koordinaatiokykyyn ja aistitoimintaan, ja sitä kautta kaatumiset ja putoamiset tulevat mukaan kuvioon. Vuonna 2010 Suomessa kuoli kaatamalla tai putoamalla 1185 henkilöä, joista 122 oli alkoholin vaikutuksen alaisena. (Puljula ym. 2011, 1749 - 1752; Tapaturmissa kuolleet ulkoisen syyn mukaan ja päihtyneiden osuus kuolleista 2010.)

Kaatumiset ja putoamiset aiheuttavat paljon sairaalahoitojaksoja lasten ja nuorten keskuudessa, mutta ne johtavat harvoin kuolemaan. Viimeisen kymmenen vuoden aikana Suomessa on kuollut 68 0 - 24-vuotiaista henkilöä kaatamalla tai putoamalla, joista 73 % on 15-19-vuotiaista päihtynyttä nuorta. Suurin osa lapsista ja nuorista joutuu sairaalahoitoon liikunnan myötä sattuneiden tapaturmien vuoksi. (Markkula & Öörni 2009, 39 - 40.)

### 3.2 Liikenneonnettomuudet

Moottoriajoneuvon kuljettaja syyllistyy rattijuopumukseen, jos veren alkoholipitoisuus on 0,5 promillea. Törkeän rattijuopumuksen rajana pidetään 1,2 promillea. Kun veren alkoholipitoisuus nousee yli 0,5 promillen on onnettomuusriski suuri. Onnettomuusriski on 40 -kertainen 1,6 promillen rajan ylittyessä verrattuna selvään kuljettajaan. Ajokorttia ei saa myöntää henkilölle, joka on riippuvainen päihteistä ja täten ei pysty olemaan ajamatta päihteiden vaikutuksen alaisena. (Liikenneturva.)

Poliisi saa kiinni noin 23 000 rattijuoppoa joka vuosi, mikä on vain murto-osa kokonaismäärästä. Yli tuhat henkilöä loukkaantuu vuosittain rattijuopumusonnettomuuksissa: vuonna 2004 loukkaantuneista 53 % oli humalassa olevia kuljettajia, 31 % juopuneen matkustajia ja 16 % sivullisia. Vuonna 2010 liikenneonnettomuuksiin menehtyi Suomessa 272 henkilöä, joista 74 oli yhteydessä rattijuoppouteen. Useimmiten kuljettajat syyllistyvät törkeään rattijuoppouteen. Rattijuoppoja otetaan eniten kiinni viikonloppuöisin. Kiinnijääneistä rattijuopoista yli 90 % on 25 - 45-vuotiaita miehiä. Naisten osuus näyttää kasvavan vuosien mittaan. (Mettovaara, Rantanen & Seppä 2006, 4453; Ojala 2012, 925; Liikenneturva.)

18 - 19-vuotiaat nuoret kuuluvat rattijuopumuksen suurimpaan riskiryhmään. Useimmiten rattijuopumuksen takana onkin juuri 18 vuotta täyttänyt henkilö. Nuorten kes-



kuudessa humalassa ajaminen saattaa olla hyväksyttävä asia. 15 - 24-vuotiaista suomalaisista noin 70 henkilöä kuoli liikenneonnettomuudessa vuosina 2008 - 2010. (Impinen, Rahkonen, Ojaniemi, Lillsunde, Lahelma & Ostamo 2008, 2221 - 2226; Lasten ja nuorten tapaturmat.)

Humalassa ajamiseen liittyy samanaikaisesti muita riskitekijöitä: ylinopeus, ajoneuvon luvaton käyttö, turvavyön pois jättäminen, huumeet ja lääkkeet. Kipu -ja psyykenlääkkeitä saa kuitenkin käyttää ajaessa, jos lääkäri on antanut siihen luvan. (Tervo, Jaakkola, Sulander, Holopainen, Neira & Parkkari 2011.)

### 3.3 Pahoinpitelyt

Humalaisen mielentilat vaihtelevat tiheään tahtiin ja aggressiivisuus saattaa lisääntyä, minkä vuoksi ihminen joutuu väkivaltaisiin tilanteisiin. Alkoholilla on suurin osuus väkivallan aiheuttamissa tapaturmissa: 69 - 94 % väkivaltaiseen tilanteeseen joutuneista on alkoholin vaikutuksen alaisena. Poliisin tietoon tuli 28 000 pahoinpitelyrikosta vuoden 2012 tammi-syyskuussa. (Puljula ym. 2011, 1749 - 1752; Murtojen määrä väheni tammi-syyskuussa 2012.)

Vuonna 2004 – 2006 tilastoitiin tietoa pahoinpitelyistä: tekijästä, tekotavasta sekä uhrin vammoista. Tulosten mukaan pahoinpitelyjä tapahtuu eniten viikonloppuöisin, ja uhrin ovat tavallisimmin 20 - 24-vuotiaita, päihtyneitä miehiä. Pahoinpitelijä oli lähes joka toisen miespuolisen uhrin kohdalla tuntematon. Päivystykseen hakeutuvat alkoholia käyttäneet potilaat olivat keskimäärin yli 1,5 promillen humalassa. Naisten pahoinpitelyistä 57 % ja miesten 84 % tapahtui vapaa-aikana. Ilman aseita tehdyt pahoinpitelyt olivat naisilla nyrkein hakkaamisia ja miehillä tappeluja. Naiset saivat enemmän pinnallisia vammoja tai ruhjeita, miehet haavoja. Pahoinpitelytapauksia oli yhteensä 437. (Nurmi-Lüthje, Lüthje, Karjalainen ym. 2008, 1381-8.)

Vuosina 2008-2010 väkivaltaisesti kuolleita lapsia ja nuoria oli 14 kappaletta, joista suurin osa (noin 10) oli 20 - 24-vuotiaita. 15 - 29-vuotiaista suomalaisnuorista 46 % tunsi, että humalaisten ihmisten käytös oli ollut turvallisuutta uhkaavaa jossakin tilanteessa viimeisen 12 kuukauden aikana. (Lasten ja nuorten tapaturmat; Luhtanen ym. 2012, 19.)

### 3.4 Hyväksikäyttö

Raiskaus tarkoittaa toisen henkilön pakottamista sukupuoliyhteyteen väkivaltaa tai sen uhkaa käyttämällä. Jos toinen osapuoli on esimerkiksi tiedottomuuden, sairauden tai pelkotilan vuoksi kykenemätön ilmaisemaan tahtoaan, luetaan sukupuoliyhteys raiskaukseksi. Tiedottomuus voi johtua esimerkiksi runsaasta alkoholin käytöstä. Vuoden 2012 tammi-syyskuussa ilmoitettiin 818 raiskaustapausta. (Aaltonen 2012, 156; Murtojen määrä väheni tammi-syyskuussa 2012.)

Yleensä seksuaalisen väkivallan tekijä tuntee uhrinsa. Nuorten kohdalla osapuolet ovat saattaneet tutustua toisiinsa samana iltana esimerkiksi joissakin juhlissa. Raiskaustapauksissa vastuuta tapahtuneesta siirretään usein uhrille: mitä hänellä oli päällään tai oliko hän humalassa. Humalatilalla on perinteisesti selitetty ja myös ymmärretty tekijän väkivaltaista käytöstä. Alkoholin nauttiminen ei kuitenkaan vähennä henkilön itsemääräämisoikeutta. (Aaltonen 2012, 136 - 137.)

Seksuaalinen väkivalta kohdistuu yleensä naisiin. 15-vuotta täyttäneistä naisista 18,2 % ja miehistä 2,5 % on kokenut seksuaalista väkivaltaa. Kehitysvammaisia naisia käytetään enemmän hyväksi kuin vammattomia naisia. (Aaltonen 2012, 136.)

### 3.5 Alkoholimyrkytykset

Humalahakuisen juomisen seurauksena voi olla alkoholimyrkytys. Sen oireita ovat oksentelu, tajuttomuus ja pahimmassa tapauksessa hengityksen pysähtyminen. Nuoret voivat saada alkoholimyrkytyksen pienemmällä määrällä alkoholia kuin aikuiset. Myrkytysten vakavuuteen vaikuttaa muun muassa nautittu aine, määrä, nauttimistapa sekä ensiaputoimien nopeus. Suomessa alkoholimyrkytykset ovat kansainvälisesti erittäin korkealla tasolla. (Anttila 2011, 1724; Markkula & Öörni 2009, 44.)

Nuorilla ensimmäiset alkoholikokeilut voivat johtaa myrkytykseen ja sitä kautta sairaalahoitoon. Vammojen ja myrkytysten vuoksi 16 - 24-vuotiaita hoidettiin Suomessa 13,8 henkilöä tuhatta vastaavanikäistä kohden vuonna 2011. 15 - 19-vuotiaita tyttöjä hoidetaan enemmän sairaalassa myrkytysten vuoksi kuin poikia. (Markkula & Öörni 2009, 44; Vammojen ja myrkytysten vuoksi sairaalassa hoidetut 16 - 24-vuotiaat/1000 vastaavanikäistä.)

Nuoret miehet ovat nuoria naisia alttiimpia myrkytyskuolemille. Nykyään nuorten myrkytystapauksissa havaitaan merkkejä tahallisuudesta joko päihtymistarkoituksessa nautittujen aineiden yliannostuksessa tai itsetuhoisuudesta. Pojilla myrkytyskuolemat johtuvat nautittujen aineiden yliannostuksesta, kun taas tytöillä myrkytysitsemurhat ovat yleisempiä. Alkoholuolleisuus Suomessa on riippuvainen alkoholijuomien kokonaiskulutuksesta. Vuonna 2010 406 suomalaista menehtyi alkoholimyrkytykseen. Kuolleista valtaosa (75 %) oli miehiä ja työikäisiä. (Markkula & Öörni 2009, 44; Tapaturmat ja alkoholi.)

### 3.6 Hukkumiset

Päihtyneellä on suurempi mahdollisuus pudota veteen, lähteä uimaan tai veneilemään riskialttiissa olosuhteissa tai ohjata venettä huolimattomasti verrattuna selväpäiseen henkilöön. Uimataidot voivat olla selvästi heikentyneet humaltuneella ihmisellä. Humalatila selittääkin osaksi korkean hukkumiskuolleisuuden Suomessa. Toiminta ensimmäisen 10 minuutin aikana veteen vajoamisen jälkeen on ratkaisevaa henkilön selviytymisen kannalta. Veteen vajoaminen voi jättää elinikäisen vamman, vaikka siitä selviäisikin hengissä. (Markkula & Öörni 2009, 47; Tapaturmaiset hukkumiset.)

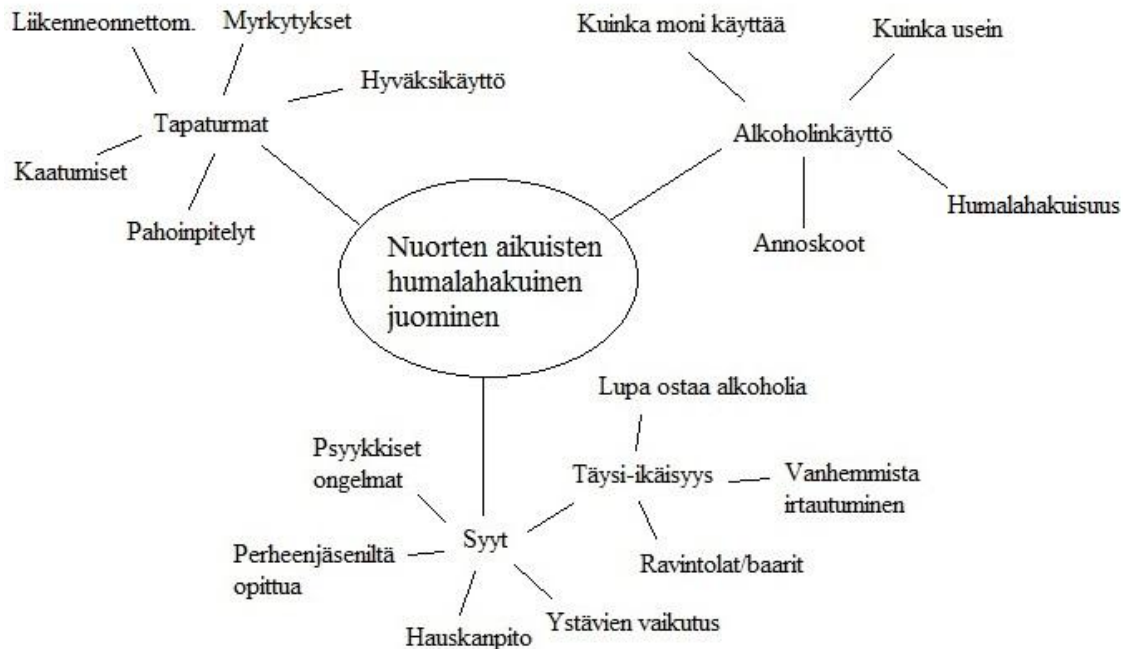
Hukkumiset ja vesiliikenneonnettomuudet ovat 7 - 24-vuotiailla kolmanneksi yleisin tapaturmaisen kuoleman syy. 16 - 24-vuotiaille sattuu noin joka toinen tapaus lasten ja nuorten hukkumisista. Vesiliikenneonnettomuudet kasvavat iän myötä. Poikien ja nuorten miesten osuus alle 25-vuotiaiden hukkumiskuolemista on noin 78 %, hoitajaksoista 72 %. (Markkula & Öörni 2009, 48 - 49.)

Päihteiden käytöllä on suuri osuus nuorten hukkumis- ja vesiliikenneonnettomuuksissa. Viimeisen kymmenen vuoden aikana noin puolet vesiliikennekuolemista tapahtui päihtyneille. Hukkumisissa päihtyneiden osuus oli 69 %, 20 - 24-vuotiailla 76 %. Riskikäyttäytyminen kuuluu siis hallitsevasti suomalaisten nuorten hukkumis- ja vesiliikennekuolemiin. (Markkula & Öörni 2009, 49.)

## 4 TEOREETTINEN VIITEKEHYS JA TUTKIMUSONGELMAT

Aiemman tutkimuskirjallisuuden tarkastelun jälkeen aloitettiin teoreettisen viitekehksen hahmottelu (kuva 1). Tutkimuksen teoreettisen viitekehksen tehtävänä on ohjata tutkimusongelman muotoilua ja rajausta. Sen avulla rajataan ongelmaa siten, että

epäoleelliset asiat jäävät ulkopuolelle. Mindmapin keskelle kirjoitettiin aluksi opinnäytetyön aihe, minkä jälkeen aloitettiin tavoitteiden muotoileminen tutkimusongelmiksi. (Ks. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 123,140.)



Kuva 1. Teoreettinen viitekehys

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia nuorten aikuisten humalahakuista juomista. Tavoitteena on ottaa selvälle miten nuoret aikuiset käyttävät alkoholia, miten nuoret aikuiset suhtautuvat humalahakuiseen juomiseen, miten nuoren aikuisen ystävät, perhesuhteet, opiskelu ja oma hyvinvointi vaikuttavat humalahakuiseen alkoholinkäyttöön ja seuraukset nuorten aikuisten humalahakuisesta juomisesta.

Tutkimusongelmiksi muodostuivat seuraavat:

1. Miten nuoret aikuiset käyttävät alkoholia?
2. Miten nuoret aikuiset suhtautuvat humalahakuiseen alkoholinkäyttöön?
3. Miten nuoren aikuisen ystävät vaikuttavat humalahakuiseen alkoholinkäyttöön?

4. Miten nuoren aikuisen perhesuhteet ja opiskelu vaikuttavat humalahakuiseen alkoholinkäyttöön?
5. Miten nuoren aikuisen oma hyvinvointi vaikuttaa humalahakuiseen alkoholinkäyttöön?
6. Mitä seurauksia humalahakuisella juomisella on?

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 5.1 Tutkimusmenetelmä

Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus on toiselta nimeltään tilastollinen tutkimus. Sen avulla saadaan selville lukumääriin ja prosenttiosuuksiin liittyvää tietoa. Aineiston keruussa käytetään yleensä standardoituja lomakkeita, ja siihen tarvitaan riittävän suuri ja edustava otos. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkitaan usein myös eri asioiden välisiä riippuvuuksia tai tutkittavassa asiassa tapahtuneita muutoksia. Keskeistä on käsitteiden määrittely, hypoteesien esittäminen, aiemmat teoriat, sekä johtopäätökset aiemmista tutkimuksista. (Hirsjärvi ym. 2010, 140; Heikkilä 2010, 16.)

Määrällisen tutkimusmenetelmän tavallisin aineiston keräämisen tapa on kyselylomake, jota käytettiin tässäkin opinnäytetyössä. Kysely on standardoitu eli vakioitu. Vakioiminen tarkoittaa, että kaikilta kyselyyn vastaavilta kysytään täsmälleen samat asiat samalla tavalla. Kyselylomaketutkimuksessa vastaaja lukee kirjallisesti esitetyt kysymykset, ja vastaa niihin kirjallisesti. Tämä aineiston keräämisen tapa sopii hyvin suuralle joukolle ihmisiä ja tutkimuksiin, joissa käsitellään arkaluontoisia asioita. Vastaaja jää aina tuntemattomaksi. (Ks. Vilka 2005, 73 - 74.)

### 5.2 Kyselylomakkeen suunnittelu

Tutkimussuunnitelmaa kirjatessa on varmistettava, että tutkittava asia on mitattavissa ja testattavissa. Mitattavaan muotoon muuttaminen tarkoittaa operationalisointia. Operationalisoinnissa siirrytään teoreettiselta tasolta kyselylomakkeen tekoon. Mittaus tehdään mitta-asteikolla, jossa muuttujat ryhmitellään, järjestellään, luokitellaan ja va-

kioidaan. Muuttujat pitää pilkkoa ennen mittaamista pienemmiksi osa-alueiksi: kysymyksiksi ja vastausvaihtoehdoiksi. On aina tiedettävä täsmällisesti, mitä tutkitaan; muuten ei tiedetä, mitä pitää mitata. Myös vastaajien on ymmärrettävä käsitteet ja kysymykset samoin, muuten vastaukset eivät ole luotettavia ja yleistettäviä. Muuttujien valinta tutkimuksessa ja kyselylomakkeessa pitää aina perustella tutkimuksen tavoitteiden kautta. Kyselylomakkeessa ei siis kysytä asioita, jotka olisi ”kiva kysyä” tai ”tietää”. Muuttujataulukkoa lähdettiin rakentamaan asettamalla taulukkoon ensin tutkimusongelmat. Tämän jälkeen muuttujiin etsittiin teorian pohjalta tutkimusongelmiin liittyvät käsitteet, ja kysymyksiä sekä vastausvaihtoehtoja alettiin muotoilla. Muuttujataulukko löytyy liitteestä 3. (Ks. Vilkkä 2005, 81; Vilkkä 2007, 36 - 37.)

Lomakkeen alkuun sijoitettiin helppoja kysymyksiä, jotta vastaajan kiinnostus heräisi tutkimusta kohtaan. Kyselylomakkeen alussa tiedusteltiin vastaajan ikä, sukupuoli sekä opiskelupaikka. Taustatietojen jälkeen kysyttiin alkoholitottumuksista. Kysymykset 4 - 6 ja niiden vastausvaihtoehdot otettiin Alkoholinkäytön riskit (AUDIT) -kyselystä Päihdelinkin internetsivuilta. Kysymykseen kuusi vaihdettiin annoskooksi viisi tai useampi, koska teoriaosiossa määriteltiin humalahakuinen juominen viiden tai useamman annoksen nauttimiseksi yhden juomiskerran aikana. (Ks. Aaltola, Valli 2010, 104 - 106.)

Kyselylomakkeen kysymykset voivat olla joko monivalintakysymyksiä (suljettu tai strukturoitu kysymys), avoimia kysymyksiä tai sekamuotoisia kysymyksiä. Lomakkeessa käytettiin monivalintakysymyksiä, joissa annettiin vastaajalle valmiit vastausvaihtoehdot. Lomakkeeseen valittiin Likertin asteikko. Likertin asteikko on tavallisesti 4 -tai 5 -portainen asteikko, jossa toisena ääripäänä on ”täysin samaa mieltä” ja toisena ääripäänä ”täysin eri mieltä”. Monivalintakysymyksissä kysymysmuoto on standardoitu eli vakioitu. Jokainen vastausvaihtoehto numeroitiin, jotta vastaukset pystyttiin purkamaan koneellisesti. (Ks. Vilkkä 2005, 84 - 86; Heikkilä 2010, 48 - 49, 53.)

Kysymykset muotoiltiin selkeästi ja niin, etteivät ne ole johdattelevia tai epämääräisiä. Kysymysten pitää edetä loogisesti ja samaa aihetta koskevat kysymykset on ryhmiteltävä kokonaisuuksiksi. Erittelin kyselylomakkeessa alkoholitottumukset, raittiuden, alkoholinkäyttötavat, alkoholiin suhtautumisen, ystävät, perhesuhteet ja opiskelun, mielenterveyden ja alkoholin käytön seuraukset tutkimusongelmien mukaan. Kysymykset muotoiltiin teoriaosion pohjalta, joten jokaisella kysymyksellä on oma tarkoi-

tuksensa. Lomakkeessa ei kannata käyttää vierasperäisiä sanoja, koska niitä ei välttämättä ymmärretä ja kysely voi tuntua etäisemmältä. Kyselylomakkeessa käytettiin sanaa ”biletys”, joka on määritelty kysymyksen yhteydessä. Annoskokoja tiedustellessa määriteltiin mitä yksi alkoholiannos tarkoittaa. (Ks. Heikkilä 2010, 48 - 49)

Teksti ei saa olla liian täyteen ahdettua, joten jokaisen kysymyksen väliin on jätetty tilaa. Hyvä kyselylomake ei ole liian pitkä, sillä vastaaja voi luopua vastaamisesta jo alussa. Lomake näyttää lyhyemmältä, jos kirjaisin koko on pienempi, joten lomakkeessa käytettiin kirjaisin kokoa 10. Kyselylomakkeen pituus on kuusi sivua, joka on aikuisille sopiva. (Ks. Heikkilä 2010, 48 - 49.)

Kyselylomake testattiin kolmella nuorella aikuisella. Heidän mielestä kysymykset olivat selkeitä, eivätkä johtaneet harhaan. Yksi testaja ehdotti vaihtoehdon ”en osaa sanoa” lisäämistä. Vaihtoehdon ”ei samaa eikä eri mieltä” lisäämistä pohdittiin, mutta se jätettiin pois aineiston analysoinnin helpottamiseksi.

### 5.3 Aineiston keruu

Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeiden avulla. Koehenkilöiden tai tutkittavien henkilöiden valinnassa on tarkat koehenkilömäärittelyt ja otantasuunnitelmat. Ryhmästä määritellään perusjoukko, johon tulokset pätevät. Perusjoukosta taas otetaan otos. Edustavaan otoskokoon vaikuttavat perusjoukon koko sekä se, millaista tarkkuutta tutkimuksella tavoitellaan. (Ks. Vilka 2005, 80; Hirsjärvi ym. 2010, 140.)

Tämän tutkimuksen perusjoukkona ovat nuoret aikuiset. Tutkimukseen päätettiin ottaa mukaan lukioita ja ammattikorkeakouluja, koska niissä opiskelevat ovat nuoria aikuisia. Alunperin mietittiin kahden lukion mukaanottamista. Eräiden lukioiden rehtorit eivät olleet halukkaita lähtemään mukaan tutkimuksen tekemiseen, joten tyydyttiin yhteen lukioon. Mukaan saatiin yksi lukio sekä yhden ammattikorkeakoulun toimipiste. Lukion rehtoriin otettiin yhteyttä vuoden 2012 joulukuussa sähköpostitse. Ammattikorkeakoulun toimialajohtajan kanssa keskusteltiin tammikuussa 2013. Molemmat oppilaitokset myönsivät tutkimusluvan kyselyn suorittamiseksi (liite 4 & 5). Suoritin tutkimukseni ammattikorkeakoulun toimipisteessä 1.vuoden opiskelijoille sekä eräässä lukiossa 3.vuoden opiskelijoille.

Kysely suoritettiin monistetuin kyselylomakkein molemmissa oppilaitoksissa paikan päällä, jotta välttyttiin alhaiselta vastausprosentilta ja viiveiltä palautuksessa. Paikan päällä tehtyyn kyselyyn liittyy anonymiteetin ongelma. Tutkijan on oltava vaitiolovelvollinen tutkimukseen vastaajista. (Ks. Vilka 2005, 74.) Kysely pidettiin oppituntien alussa, jotta se ei häirinnyt lopputunnin kulkua. Kerroin itse oppilaille opinnäytetyöstäni, kyselylomakkeen tarkoituksesta ja vastaajien anonymiteetista, joten saatekirjettä ei käytetty. Vastaamiseen kului aikaa noin kymmenen minuuttia.

Suoritin kyselyn 25.1.2013 lukiossa. Kyseinen päivä valittiin siksi, että sen jälkeen 3.-luokkalaisilla alkoi viimeinen koeviikko ja ylioppilaskirjoitukset, joten oppitunteja ei enää pidetty. Sain vastauksia lukiosta 33 kappaletta. Suoritin ammattikorkeakoulussa kyselyn 4.2.2013. Kyselyyn osallistui yhteensä kuusi ryhmää. Lomakkeita saatiin 52 kappaletta.

Lomakkeiden määräksi suunniteltiin alunperin 200 kappaletta, puolet kummastakin oppilaitoksesta. Lukiossa oppilaiden viimeinen koulupäivä vaikutti lomakkeiden määrään vähentävästi. Myös ammattikorkeakoulussa luennoilta puuttui opiskelijoita, sillä osa oli työharjoittelussa.

#### 5.4 Aineiston analysointi

Kyselylomakkeiden kysymykset ja vastaukset syötettiin SPSS-ohjelmistolle. Jokainen kyselylomake numeroitiin syöttämisen yhteydessä. Tässä vaiheessa määritettiin minkä iän ylittävien vastaajien lomakkeet jätettiin pois. Yläikärajaksi valittiin 30 vuotta, koska sitä vanhempien ei koettu olevan nuoria aikuisia. Hylättyjä vastauslomakkeita saatiin täten kymmenen kappaletta. Muutamassa lomakkeessa jokaiseen kysymykseen ei ollut vastattu. Yhtäkään lomaketta ei hylätty tyhjien kohtien vuoksi, koska niitä oli niin vähän, eikä niiden todettu vaikuttavan luotettavuuteen.

Kyselylomakkeessa vastausvaihtoehdot oli numeroitu välillä 1 - 5, jotta ne pystyttiin helposti syöttämään koneelle. Aineisto käsiteltiin SPSS-ohjelmistolla. Keskeistä oli päätelemien teko havaintoaineiston tilastolliseen analysointiin perustuen, mm. tulosten kuvailu prosentitaulukoiden avulla, ristiintaulukointi, merkitsevyyksien ja korrelaatioiden laskeminen. (Ks. Hirsjärvi ym. 2010, 139 - 140.)



Tilastollisten testien avulla tutkittiin olettamusten eli hypoteesien paikkaansapitävyyttä. Nollahypoteesia pidetään totena, jos ei löydetä todisteita sitä vastaan. Tilastollisessa testauksessa asetettiin nollahypoteesi, poimittiin perusjoukosta yksi tai useampi otos, tehtiin sopiva tilastollinen testi ja lopuksi sen tulkinta. Nollahypoteesia testattaessa päätettiin kuinka suuri hylkäämisvirheen riski otetaan. Hylkäämisvirheen todennäköisyyttä kutsutaan p-arvoksi (Sig). P-arvo osoittaa, kuinka suurella todennäköisyydellä vaihtoehtoinen hypoteesi on väärä. Tutkimuksessa käytettiin tilastollisesti merkitsevää tasoa  $0,001 < \alpha \leq 0,01$ . Tuloksissa on esitetty ne asiat, joilla oli jokin yhteys. Olettamuksena jokaisen vertailun kohdalla oli, että ne liittyvät toisiinsa. Tuloksiin on merkitty p-arvo (Sig), jos sitä on käytetty vertailussa. (Ks. Holopainen & Pulkkinen 2008, 175 - 177.)

Analysoinnissa käytettiin korrelaatiota, jonka avulla tutkittiin muuttujien välistä yhteyttä. Sillä voitiin laskea samanaikaisesti useiden muuttujien parittaiset korrelaatiokertoimet. Korrelaatioanalyysia käytetään varsinkin silloin, kun muuttujia on paljon. Korrelaatiomatriisi ei sisällä tietoa muuttujien arvoista, vaan se antaa tietoa vain niiden välisistä riippuvuuksista. Tuloksista syntyi korrelaatiomatriisi. (Ks. Holopainen & Pulkkinen 2008, 233 - 239; Heikkilä 2010, 204.)

Tulosten esittämisessä käytettiin taulukoita ja kuvioita. Kuviot toimivat nopeana tiedonvälityksen välineenä. Molempien vaatimuksina ovat selkeys ja yksiselitteisyys. Hyvä tilastokuvio välittää tiedon visuaalisesti sekä antaa suuren määrän tietoa pienessä tilassa. Kuvio herättää katsojan mielenkiintoa. (Ks. Heikkilä 2010, 154.)

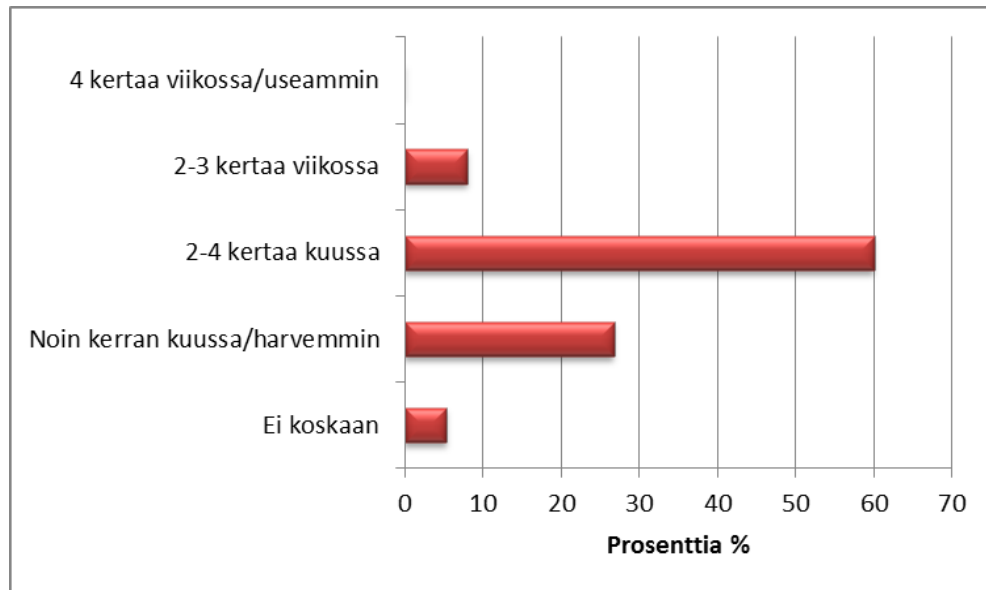
## 6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 6.1 Vastaajien taustatiedot

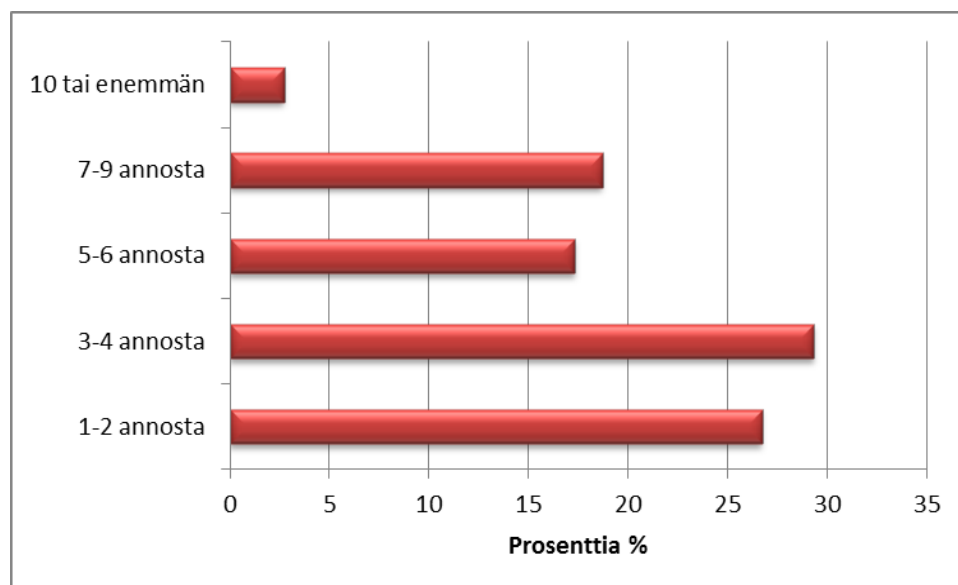
Hyväksyttyjä vastauslomakkeita saatiin yhteensä 75 kappaletta (N=75). Lomakkeista 10 kappaletta jätettiin pois, koska vastaajat ylittivät 30 ikävuoden. Vastaajista miehiä oli 20 % (n=15) ja naisia 80 % (n=60). Kouvolan yhteiskoulun lukiosta saatiin 32 lomaketta (42,7 %) ja Kymenlaakson ammattikorkeakoulusta 43 (57,3 %). Eniten vastaajista oli 18-vuotiaita (37,3 %), toiseksi eniten 20-vuotiaita (14,7 %). 25 - 30-vuotiaita oli yhteensä 10 henkilöä.

## 6.2 Nuorten aikuisten alkoholinkäyttötavat

Vastaajista 20 henkilöä (26,7 %) joi alkoholia noin kerran kuukaudessa tai harvemmin, 45 henkilöä (60 %) 2 - 4 kertaa kuukaudessa ja 6 henkilöä (8 %) 2 - 3 kertaa viikossa. Neljä henkilöä (5,3 %) ilmoitti olevansa raittiita (kuva 2). Annoskokojen kohdalla 26,7 % ilmoitti juovansa yhden juomiskerran aikana 1 - 2 annosta, 29,3 % 3 - 4 annosta, 17,3 % 5 - 6 annosta, 18,7 % 7 - 9 annosta ja 2,7 % 10 tai enemmän (kuva 3).

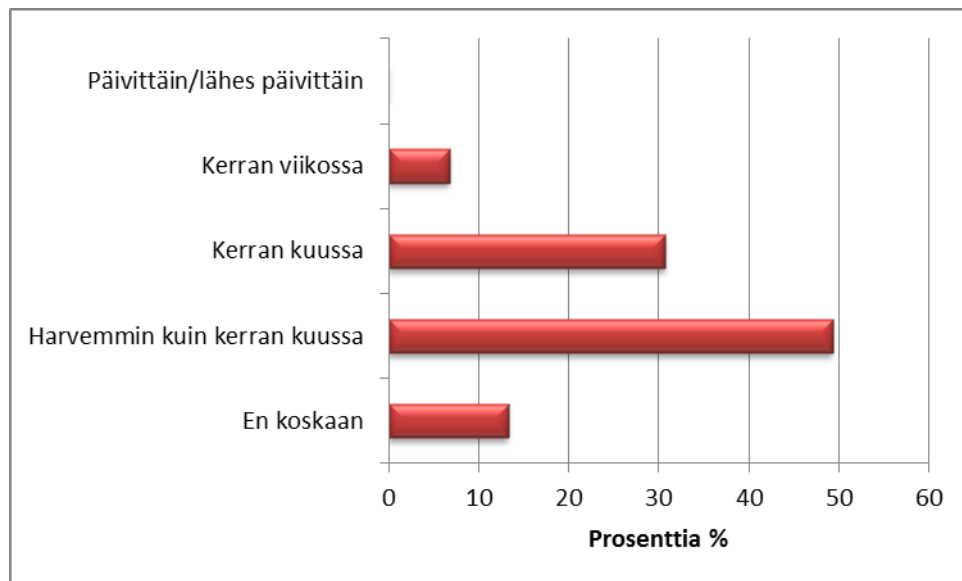


Kuva 2. Kuinka usein vastaajat nauttivat olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia (n=75)



Kuva 3. Annoskoot yhden juomiskerran aikana (n=71)

Miehistä 1 henkilö ja naisista 2 henkilöä ilmoitti juovansa itsensä todella humalaan kerran viikossa. Kerran kuukaudessa itsensä tosihumalaan joi miehistä ja naisista yhteensä 21,3 %, harvemmin kuin kerran kuukaudessa 58,7 %. Viisi annosta tai enemmän nautti harvemmin kuin kerran kuussa 49,3 %, kerran kuussa 30,7 % ja kerran viikossa 6,7 %. Vastaajista 13,3 % ei juonut koskaan viittä tai enempää annosta (kuva 4). Jokaisella juomiskerralla humalahakuisesti joi 22,7 % (melko samaa mieltä) ja 4 % (täysin samaa mieltä).



Kuva 4. Kuinka usein vastaajat nauttivat kerralla viisi tai useampia annoksia (n=75)

Vastaajista 4 henkilöä oli raittiita. Heistä jokainen tunsu täysin samanmielisesti olonsa paremmaksi ilman alkoholia. Jokainen vastaaja koki saavansa enemmän aikaa perheelle, ystäville ja harrastuksille ilman alkoholia. Alkoholin käyttö ei kiinnostanut kolmea vastaajaa. Kolmen henkilön mukaan alkoholin poisjättäminen oli moraalinen valinta. Kaksi henkilöä vastasi alkoholia käyttävien näyttävän huonoa esimerkkiä. Kysymys alkoholin turmiollisuudesta herätti vastaajissa eriäviä mielipiteitä: jokainen vastausvaihtoehto oli saanut yhden vastauksen. Kaksi henkilöä koki alkoholin käytön melko pelottavana tekijänä.

Alkoholin käyttö painottui juhlina ja lomilla juomiseen, melko samaa mieltä oli 66,7 % ja täysin samaa mieltä 9,3 %. Viikonloppuna alkoholia ilmoitti nauttivansa yhteensä 66 henkilöä (88 %). Viikonloppuisin alkoholia juovilla oli tapana niin sanotusti ”bilettää”, eli järjestää aloittelut jonkun luona ja siitä jatkaa ravintolaan sekä juoda aamuyöhön asti. Viikonloppuisin bilettämiseen yhteensä 64 % vastasi myöntävästi, viikon-

loppuisin aamuyöhön asti juomiseen 42,6 % (Sig 0,01). Yhdeksän henkilöä (12 %) ilmoitti juovansa arkisin (taulukko 1).

Taulukko 1. Juhlapyhinä ja lomilla, viikonloppuna ja arkisin alkoholia juovat (n=75)

	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
<b>Juhlina ja lomilla</b>	10,7%	13,3%	66,7%	9,3%
<b>Viikonloppuna</b>	6,7%	5,3%	54,7%	33,3%
<b>Arkisin</b>	48%	40%	10,7%	1,3%

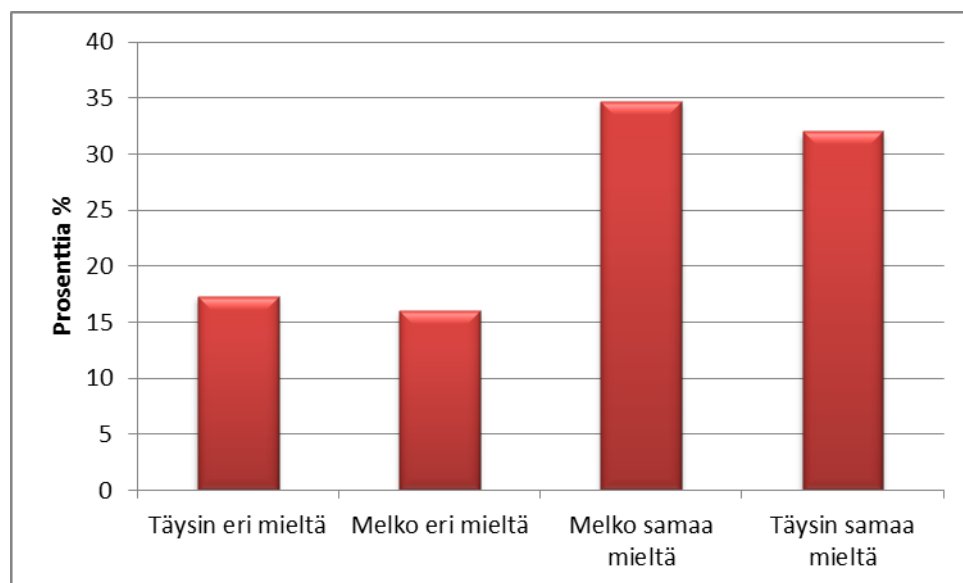
65 henkilöä (86,6 %) kertoi nauttivansa alkoholia vain seurueessa. Heistä valtaosa (56 %) tutustui uusiin ihmisiin alkoholin avulla (Sig 0,01). Neljä henkilöä vastasi ”melko samaa mieltä” kysymykseen yksin juomisesta. Heistä kaksi henkilöä joi itsensä todella humalaan kerran kuussa ja toiset kaksi harvemmin kuin kerran kuukaudessa. Yksin alkoholia nauttivista yksi henkilö koki olevansa melko masentunut. Jokainen yksin alkoholia nauttiva vastaaja tunsi saavansa ystäviltään tukea elämän ongelmatilanteissa.

Ruuan yhteydessä alkoholia nautti 30,7 % vastaajista. Yksillä käymistä harrasti 61,3 % (46 henkilöä), puuhajuomista 4 % (taulukko 2). Yksillä käyvistä seitsemän henkilöä vastasi juovansa alkoholia arkisin (Sig 0,01). Yksillä käyvistä 32 henkilöä ajatteli alkoholin olevan hyvä tapa viettää aikaa (Sig 0,01).

Taulukko 2. Puuhajuomista ja yksillä käymistä harrastavat sekä ruuan yhteydessä alkoholia nauttivat (n=75)

	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
<b>Ruuan yhteydessä</b>	34,7%	34,7%	24%	6,7%
<b>Yksillä käyminen</b>	13,3%	25,3%	41,3%	20%
<b>Puuhajuominen</b>	82,7%	13,3%	4%	0%

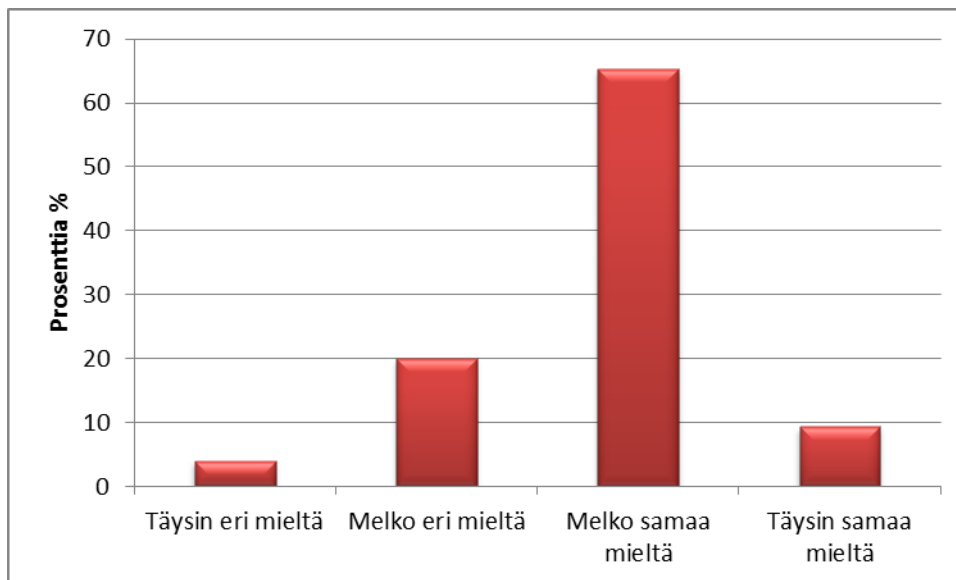
50:llä henkilöllä (66,7 %) oli tapana bilettää ystävien kanssa (kuva 6). Aamuyöhön asti jatkuvaan juomiseen vastasi 33 henkilöä (44 %) myöntävästi. He joivat alkoholia keskimäärin 2 - 4 kertaa kuukaudessa, 7 - 9 annosta. Kukaan vastaajista ei juonut useampaa päivää putkeen. Useamman päivän juomisen hyväksyi melko samanmielisesti 12 henkilöä.



Kuva 6. Bilettämiseen vastanneiden osuudet (n=75)

### 6.3 Nuorten aikuisten suhtautuminen humalahakuiseen juomiseen

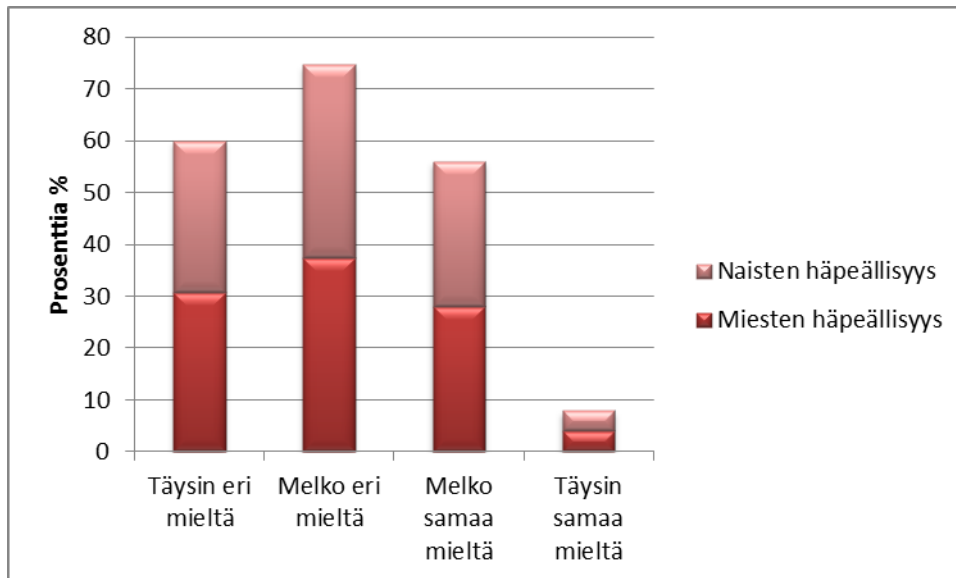
49 henkilöä (65,3 %) koki melko samanmielisesti humaltumisen tuovan hyvää fiilistä ja hauskanpitoa, seitsemän henkilöä (9,3 %) täysin samanmielisesti (kuva 7). Heistä 38 henkilöä ajattelee alkoholin auttavan arjesta irtautumisessa (Sig 0,01).



Kuva 7. Humaltuminen tuo hyvää fiilistä ja hauskanpitoa (n=74)

Vastaajista 52 % oli sitä mieltä, että humalahakuiseen juomiseen suhtaudutaan liian vapaasti. Ravintoloiden aikaisempia sulkemisaikoja kannatti melko tai täysin samankielisesti 18,7 % vastaajista. Alkoholin helppo saatavuus oli lisännyt viidentoista vastaajan juomista.

45,4 % vastasi humalahakuisen juomisen olevan junttimaista. Heidän mielestään myös naisten ja miesten juominen oli häpeällistä (Sig 0,01). Sekä naisten että miesten juominen oli 24:n vastaajan mielestä häpeällistä (kuva 8). Naisista 24 henkilöä (32,4 %) ilmoitti pelkäävänsä kontrollin menettämistä humalassa. Suurin osa vastaajista ei hyväksynyt karnevaalijuomista eli useamman päivän juomista putkeen (81,3 %).

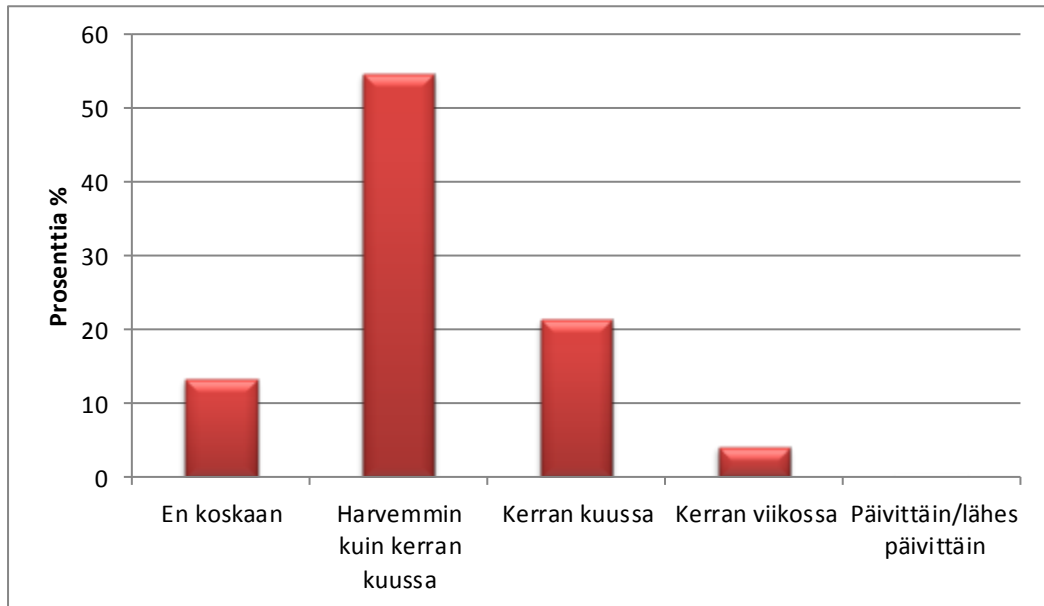


Kuva 8. Mielipiteet naisten ja miesten humalahakuisen juomisen häpeällisyydestä (n=75)

#### 6.4 Ystävien vaikutus alkoholinkäyttöön

Vastaajista 93,3 % kertoi ystäviensä suhtautuvan myönteisesti alkoholiin. Heistä suurin osa (41 henkilöä) joi itsensä todella humalaan harvemmin kuin kerran kuukaudessa, toiseksi eniten (16 henkilöä) kerran kuukaudessa (kuva 9). Ystävien myönteinen suhtautuminen ei näyttänyt vaikuttavan ulkopuoliseksi tuntemiseen ystävien seurassa, jos vastaaja itse ei juonut (81,3 % vastasi kieltävästi). Itsensä melko ulkopuoliseksi alkoholia juovien seurassa tunsu 12 henkilöä, täysin ulkopuoliseksi kaksi henkilöä. Ulkopuoliseksi itsensä tuntevat eivät kuitenkaan kokeneet ystävien painostavan heitä juomaan (Sig 0,01). Kaikista vastaajista kaksi henkilöä tunsu melko paljon painostusta juomiseen.

Ystäviltä tukea sai täysin samanmielisesti 76 % vastaajista, melko samanmielisesti 21,3 %. Tukea saavat näyttivät menestyvän hyvin koulussa.



Kuva 9. Ystävien myönteisen alkoholiin suhtautumisen vaikutus todella humalaan juomiseen (n=75)

80 % vastaajista oli sitä mieltä, että alkoholin avulla voi tutustua uusiin ihmisiin. Vähän yli puolet vastaajista (54,7 %) ajatteli alkoholin juomisen olevan taito, joka opitaan ystävien keskuudessa. Uusia tuttavuuksia alkoholin avulla saavat vastasivat myönteisesti kysymykseen alkoholista hyvänä ajanviettotapana (50,7 %). Kaikista vastaajista 57,3 % ajatteli alkoholin olevan hyvä tapa viettää aikaa ystävien kanssa.

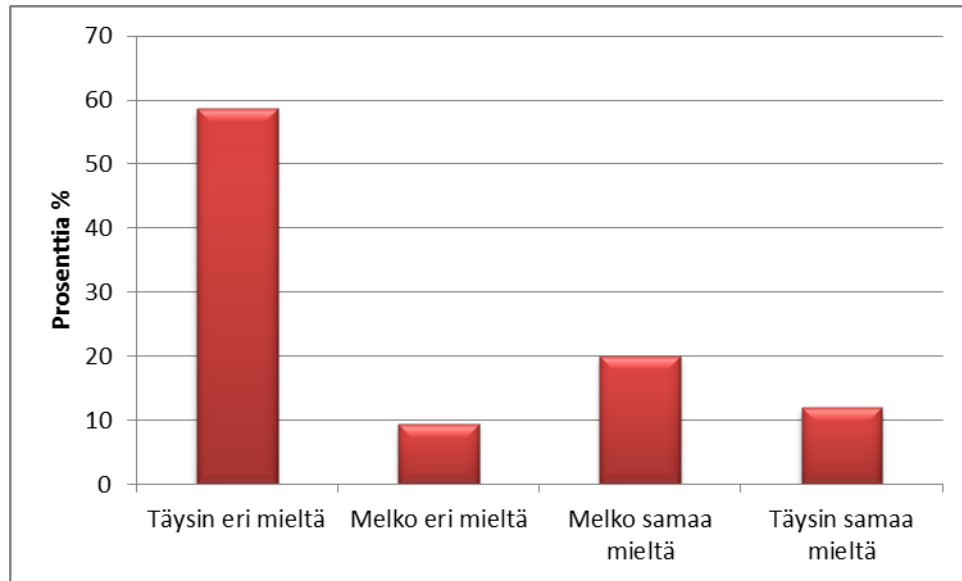
## 6.5 Perhesuhteiden ja opiskelun yhteys alkoholinkäyttöön

Kahdeksan henkilöä oli melko tai täysin samaa mieltä vanhempien runsaasta alkoholinkäytöstä. He joivat alkoholia keskimäärin 2 - 4 kertaa kuukaudessa, 7 - 9 annosta. Yhdeksän henkilöä vastasi myöntävästi kysymykseen vanhemmista alkoholisteina. Heistä yksi joi kerrallaan noin 5 - 6 annosta, kolme henkilöä 7 - 9 annosta ja yksi henkilö 10 tai enemmän.

Kolme vastaajaa koki vanhempansa välinpitämättömyyksi. Jonkinlaista väkivaltaa lapsuudessa oli kokenut seitsemän henkilöä, joista kukaan ei juonut humalahakuisesti. Lapsuuden kuormittavia tapahtumia (esimerkiksi vanhempien avioero) oli kokenut 24 henkilöä (kuva 10), joista 14 joi keskimäärin alle 5 annosta kerrallaan, kahdeksan henkilöä yli 5 annosta. Kuormittavia tapahtumia kokeneista kahdeksan henkilöä on tuntenut itsensä masentuneeksi ja kymmenen henkilöä pelkoa ja ahdistusta. Yksi hen-



kilö oli kokenut seksuaalista hyväksikäyttöä lapsuudessa tai/ja nuoruudessa. Vastaajista 97,3 % koki perhesuhteensa melko tai todella hyväksi.



Kuva 10. Lapsuuden kuormittavia tapahtumia kokeneet (n=75)

73 henkilöä vastasi pärjäävänsä koulussa melko tai erittäin hyvin. Kahdesta melko huonosti pärjäävästä toinen vastasi juovansa jokaisella juomiskerralla humalahakuisesti. Vastaajista 30 henkilöä koki alkoholin kuuluvan opiskelijaelämään melko tai erittäin paljon. Suurin osa heistä (14 henkilöä) joi kerran kuukaudessa viisi annosta tai enemmän, kolme henkilöä kerran viikossa. 74,7 % oli sitä mieltä, ettei lapsuudenkodista muutto lisännyt alkoholinkulutusta. Kymmenen henkilöä koki lapsuudenkodista muuton lisänneen alkoholin juomista, heistä viisi henkilöä joi keskimäärin yli viisi annosta yhden juomiskerran aikana.

## 6.6 Mielenterveyden vaikutus humalahakuiseen juomiseen

Vastaajista 78,7 % tunsi itsensä rentoutuneeksi ja itsevarmaksi humalassa. Humalassa irrotteluun myöntävästi vastasi 44 %. 47 henkilöä (62,7 %) koki alkoholin auttavan irtautumaan arjesta ja huolista melko tai erittäin paljon (taulukko 3). Arjesta alkoholin avulla irtautujista suurin osa (32 henkilöä) joi alkoholia 2 - 4 kertaa kuukaudessa.

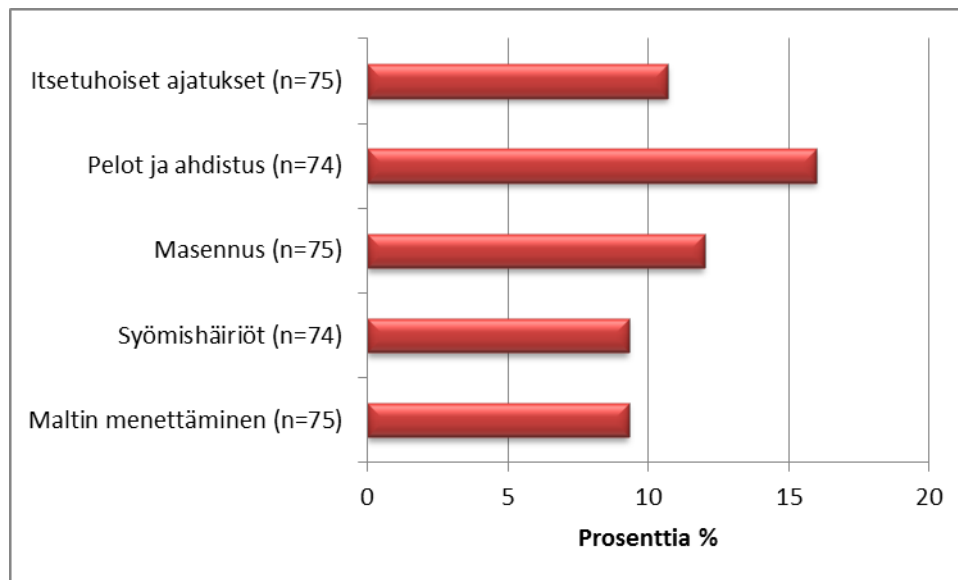
Taulukko 3. Rentoutuminen ja itsevarmaksi tunteminen, irrottelu ja arjesta irtautuminen humalassa.

	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
<b>Rentoutuminen ja itsevarmuus (n=74)</b>	6,7%	13,3%	72%	6,7%
<b>Irrottelu (n=74)</b>	16%	38,7%	37,3%	6,7%
<b>Arjesta irtautuminen (n=73)</b>	9,3%	25,3%	52%	10,7%

Kolme henkilöä kertoi kärsivänsä jostakin mielenterveysongelmasta melko tai erittäin paljon. Heistä kahdella oli esiintynyt maltin menettämistä ja masennusta, jokaisella pelkoa ja ahdistusta sekä itsetuhoisia ajatuksia. Yksi heistä oli hakenut apua alkoholin liikakäyttöön. Kukaan muu vastaajista ei ollut hakenut apua alkoholin liikakäyttöön. Maltin menettämistä oli esiintynyt yhteensä seitsemällä henkilöllä. Vastaajista kahdeksalla oli ollut itsetuhoisia ajatuksia.

Pelkoa ja ahdistusta oli kokenut 12 vastaajaa. Peloista ja ahdistuksesta kärsivistä kahdeksan pelkäsi myös kontrollin menettämistä humalassa (Sig 0,01). Seitsemän henkilöä vastasi myöntävästi kysymykseen syömishäiriöistä. He olivat kokeneet myös masennusta, pelkoa ja ahdistusta sekä itsetuhoisia ajatuksia.

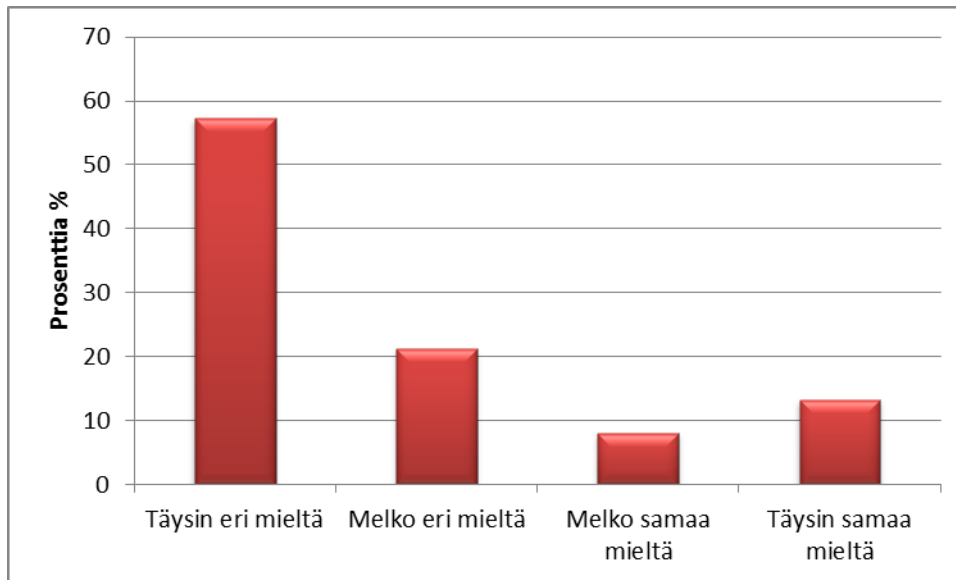
Viisi henkilöä on tuntenut itsensä melko masentuneeksi, neljä täysin masentuneeksi. Masennusta sairastavista yksi henkilö nautti keskimäärin 5 - 6 alkoholiannosta kerrallaan, kolme henkilöä 7 - 9 annosta. Muut joivat alkoholia alle viisi annosta kerrallaan. Erilaisista mielenterveyshäiriöistä kooste kuvassa 11.



Kuva 11. Erilaisten mielenterveyshäiriöiden esiintymiseen myöntävästi vastanneet

## 6.7 Humalahakuisen juomisen seuraukset

Vastaajista 16 henkilöä (21,3 %) oli loukkaantunut fyysisesti humalassa (kuva 12). Fyysisesti loukkaantuneista neljä oli joutunut ensiapuun humalatilan aiheuttaman tapaturman vuoksi. Heistä jokainen joi alkoholia viikonloppuisin, 13 henkilöä juhlapyhinä ja lomilla. Kahdeksan henkilöä joi jokaisella juomiskerralla humalahakuisesti, suurin osa (6 henkilöä) keskimäärin 7 - 9 annosta. Fyysisesti loukkaantuneista yhdeksän oli lyönyt pänsä, 16 kaatunut ja kaksi joutunut pahoinpidellyksi humalassa. Kahdella henkilöllä oli mielenterveysongelmia, kolme oli kokenut pelkoa sekä ahdistusta ja kolme masennusta. Fyysisesti loukkaantuneista puolet ajatteli alkoholia käyttävien näyttävän huonoa esimerkkiä. Kukaan vastaajista ei ollut joutunut pidemmälle sairaalajaksolle humalatilan aiheuttaman tapaturman vuoksi.



Kuva 12. Humalassa fyysisesti loukkaantuminen (n=75)

46 henkilöä (61,3 %) oli oksentanut humalatilán seurauksena (taulukko 4). Yksi henkilö oli joutunut alkoholimyrkytyksen vuoksi sairaalaan. Humalassa oksentaneista 33 henkilöä (44 %) oli myös kaatunut humalassa (Sig 0,01). 36:lla oli tapana bilettää kavereiden kanssa ja 27:llä juoda aamuyöhön asti (Sig 0,01). 25 vastaajaa koki saavansa käyttäytyä humalassa eri tavalla kuin normaalisti ja irrotella. 27,4 % humalassa oksentaneista oli sitä mieltä, humalahakuiseen juomiseen suhtaudutaan liian vapaasti (Sig 0,01).

Kyselyyn vastanneista 11 henkilöä oli lyönyt päänsä humalassa (taulukko 4). Heistä useimmat (6 henkilöä) joivat kerran kuukaudessa viisi annosta tai enemmän. 43 henkilöä (57,3 %) oli kaatunut humalassa (taulukko 4). Vastaajista 23 henkilöä (30,7 %) oli käynyt uimassa humalassa (taulukko 4). Kukaan ei vastannut myöntävästi kysymyseen hukkumisvaarasta humalassa.

Taulukko 4. Humalatilán seurauksena oksentaminen, kaatuminen, uiminen ja pään lyöminen (n=75)

	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
<b>Oksentaminen</b>	26,7%	12%	17,3%	44%
<b>Kaatuminen</b>	37,3%	5,3%	24%	33,3%
<b>Uiminen</b>	60%	9,3%	8%	22,7%
<b>Pään lyöminen</b>	76%	9,3%	9,3%	5,3%

Neljä henkilöä oli ajanut autolla humalassa. Humalaisen kuljettajan kyydissä oli ollut kahdeksan henkilöä. Kaksi henkilöä humalassa autolla ajaneista oli myös ollut humalaisen kuljettajan kyydissä. Kukaan vastaajista ei ollut joutunut liikenneonnettomuuteen humalassa.

Kaksi henkilöä oli joutunut pahoinpidellyksi humalassa, kukaan vastaajista ei itse ollut pahoinpidellyt toista henkilöä humalassa. Toinen pahoinpidellyksi joutunut oli saanut jonkin vamman tai arven humalassa tappelemisen vuoksi. Yksi henkilö oli kokenut seksuaalista väkivaltaa humalassa. Ketään vastaajista ei oltu käytetty hyväksi sammuneena.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Tulosten tarkastelu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia nuorten aikuisten alkoholinkäyttöä. Tävoitteena oli saada selville miten nuoret aikuiset käyttävät alkoholia, miten nuoret aikuiset suhtautuvat humalahakuiseen juomiseen, miten nuoren aikuisen ystävät, perhesuhteet, opiskelu ja oma hyvinvointi vaikuttavat humalahakuiseen alkoholinkäyttöön ja mitä seurauksia humalahakuisella juomisella on.

Tässä tutkimuksessa yhteensä 94,7 % käytti alkoholia, 68 % useammin kuin kaksi kertaa kuukaudessa. Suurin osa vastanneista joi alle 5 annosta yhden juomiskerran aikana. 7 - 9 annosta joi 18,7 % vastanneista. Yli kymmenen annosta nautti vain kaksi vas-

taajaa, joista molemmat olivat naisia. Vaikka suurin osa vastanneista ilmoitti juovansa alle viisi annosta yhden juomiskerran aikana, niin jokaisella juomiskerralla humalahakuisesti joi yhteensä 26,7 %. Miesten humalahakuista juomista oli vaikea arvioida miespuolisten vastaajien vähyyden vuoksi. Vuonna 2011 kerran kuukaudessa tai useammin alkoholia nauttivat 18-vuotiaista pojista 75 % ja tytöistä 76 % (Raisamo ym. 2011, 32-33). Mäkelän ym. (2010) mukaan 15 - 29-vuotiaiden ikäryhmässä kerralla käytetyt alkoholimäärät ovat lisääntyneet (naisilla 8 annosta tai enemmän, miehillä 13 tai enemmän).

Tässä tutkimuksessa korostuu viikonloppuisin, juhlina ja lomilla juominen. Viikonloppuisin alkoholia nautti 88 % vastaajista. Viikonloppuisin ”bilettäminen” oli nuorten aikuisten suosiossa: yli puolet vastaajista ilmoitti bilettävänsä viikonloppuisin. Melkein puolet joivat aamuyöhön asti. Mäkelän ym. (2010) tutkimuksessa suomalaiset nauttivat alkoholia eniten viikonloppuisin, juhlapyhinä ja lomakuukausina. Nuorista aikuisista 85 % humaltui viikonloppuisin vuonna 2008. 2000-luvulla neljäsosa nuorten juomiskerroista päättyi aamukahden jälkeen. Bilettyksen todettiin olevan Suomi juo-tutkimuksessa nuorten aikuisten humalahakuisen juomisen yleisin tyyppi.

Lähes puolet tähän tutkimukseen vastanneista koki humalahakuisuuden olevan junttimaista. Vastanneista 52 % oli sitä mieltä, että humalahakuiseen juomiseen suhtaudutaan liian vapaasti. Ravintoloiden aikaisempia sulkemisaikoja kannatti 18,7 % vastaajista. Nuoret aikuiset tunsivat alkoholin tuovan mukanaan hyvää ”fiilistä” ja hauskanpitoa. Humalahakuista juomista ei koettu häpeälliseksi naisten tai miesten kohdalla. Valtaosa ei hyväksynyt niin sanottua karnevaalijuomista tutussa porukassa. Raitasalon ja Simosen (2011) mukaan humalahakuisen juomisen arvostaminen on vähentynyt alaikäisten keskuudessa ja sitä on kutsuttu junttimaiseksi. Vuonna 2012 tehdyssä Suomalaisten alkoholiasenteet -tutkimuksessa 15 - 29-vuotiaista suomalaisista 58 % oli sitä mieltä, että humalahakuiseen juomiseen suhtaudutaan liian vapaasti. Suomalaisen alkoholiasenteet-tutkimuksessa nuorista aikuisista 16 % kannatti ravintoloiden aikaisempia sulkemisaikoja. Mäkelän ym. (2010) tutkimuksessa karnevaalijuominen hyväksyttiin tutussa porukassa.

Tässä tutkimuksessa lähes jokaisen vastaajan ystävät suhtautuivat myönteisesti alkoholiin. Heistä valtaosa joi itsensä todella humalaan harvemmin kuin kerran kuukaudessa, joten ystävien myönteinen suhtautuminen ei näyttänyt vaikuttavan lisäävästi

juomisen määrään. 74,7 % oli sitä mieltä, ettei lapsuudenkodista muutto lisännyt alkoholinkulutusta. Vain viidesosa vastaajista koki alkoholin helpon saatavuuden lisänneen juomistaan. Lemmetyisen (2007) mukaan ystävät voivat sekä lisätä että vähentää alkoholinkulutusta: ystäväporukan myönteinen suhtautuminen alkoholiin lisää kulu-  
tusta ja tuen antaminen kriiseissä vähentää. Raitasalon ja Simosen (2011) mukaan opiskelijabileet, ravintoloihin pääsy ja lapsuudenkodista muutto lisäävät alkoholin juomista nuorten keskuudessa.

Lähes jokainen vastaaja koki perhesuhteensa hyväksi (97,3 %). Kuormittavia tapahtumia lapsuudessa oli kokenut tässä kyselytutkimuksessa 24 henkilöä. Heistä kolmannes joi keskimäärin yli 5 alkoholiannosta kerrallaan, eli suoraa näyttöä juomisen lisääntymisestä ei saatu. Kahdeksan henkilöä ilmoitti vanhempiensa runsaasta alkoholinkäytöstä, ja heistä puolet joi kerrallaan 7 - 9 alkoholiannosta. Vanhemmilla siis saattaa olla vaikutusta juomiseen. Vain kaksi pärjäsi koulussa melko huonosti, joten koulumenestyksen vaikutusta juomiseen oli vaikea arvioida. Lintosen (2011) mukaan henkisesti kuormittavat tapahtumat perhe-elämässä, kuten avioero, kasvattavat etenkin tyttöjen humalajuomista.

Yleisesti ottaen vastaajat kokivat humalatilán tuovan mielihyvää. Suurin osa tunsí it-  
sensä rentoutuneeksi ja itsevarmaksi humalassa sekä pystyvánsá irtautumaan arjesta alkoholin avulla. Mielenterveysongelmista oli koettu eniten pelkoa ja ahdistusta, toiseksi eniten itsetuhoisia ajatuksia. Erilaiset mielenterveyden ongelmat eivät huomatta-  
vasti lisánneet vastaajien alkoholinkulutusta.

Tässä opinnáytetyössä 21,3 % oli loukkaantunut fyysisesti humalassa. Jokainen louk-  
kaantuneista nautti alkoholia viikonloppuisin, joten tapaturmia ei ilmeisesti sattunut arkisin. Humalahakuisen juomisen seurauksista yleisimmiksi nousivat oksentaminen, kaatuminen ja pään lyöminen. Kaksi henkilöä oli joutunut pahoinpidellyksi, eikä ku-  
kaan ollut itse syyllistynyt pahoinpitelyyn. Neljä henkilöä oli itse ajanut humalassa ja kahdeksan ollut humalaisen kuljettajan kyydissä, eli luvut eivät olleet kovin suuria. 18 - 19-vuotiaat nuoret kuuluvat Impisen ym. (2008) mukaan rattijuopumuksen suurim-  
paan riskiryhmään. Varsinkin nuorten humalahakuinen juominen lisää riskiá joutua tapaturmaan ja saada vamma etenkin pään alueelle (Puljula ym. 2010). Aiempien tu-  
lostien mukaan pahoinpitelyjá tapahtuu eniten viikonloppuóisin, ja uhrit ovat tavalli-  
simmin páihtyneitá nuoria miehiá (Ks. Nurmi-Lüthje ym. 2008).

## 7.2 Luotettavuuden ja eettisyyden arviointi

Tutkimusta arvioidaan käsitteillä ”tutkimuksen luotettavuus” ja ”tutkimuksen pätevyys”. Tutkimuksen pätevyys eli validiteetti tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä tutkimuksessa on tarkoituskin mitata. Tulokset vääristyvät, jos vastaaja on ymmärtänyt kysymyksen eri tavalla kuin tutkija. Validiteetti otetaan huomioon jo tutkimusta suunniteltaessa: käsitteet, perusjoukko ja muuttujat määritellään tarkkaan, aineiston kerääminen suunnitellaan tarkkaan ja varmistetaan, että mittarin kysymykset kattavat koko tutkimusongelman. Sisäinen validiteetti tarkoittaa sitä, vastaavatko mitaukset tutkimuksen teoriaosan käsitteitä. Jos ulkoinen validiteetti on toteutunut, myös muut tutkijat tulkitsevat tutkimustulokset samalla tavalla. (Vilkkä 2005, 161; Heikkilä 2010, 186.)

Reliabiliteetti eli tutkimuksen luotettavuus tarkoittaa tulosten tarkkuutta. Se määritellään kyvyksi tuottaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Mittausten on oltava toistettavissa siten, että toistettaessa saman henkilön kohdalla mittaus, saadaan täsmälleen sama tulos tutkijasta riippumatta. Puutteellinen reliabiliteetti johtuu normaalisti satunnaisvirheistä. Tutkimuksen kokonaisluotettavuus on hyvä, jos pätevyys ja luotettavuus ovat kunnossa. (Vilkkä 2005, 161 - 162.)

Tutkimusaineiston laatuun vaikuttavat muun muassa systemaattiset virheet eli harhat, satunnaisvirheet ja mittausvirheet. Systemaattinen virhe syntyy jostakin aineiston keräämiseen liittyvästä tekijästä. Useimmiten valehtelu tai muistivirheet aiheuttavat satunnaisvirheitä, mutta valehtelu voi olla myös systemaattista asioiden kaunistelua tai vähättelyä. Myös otanta ja erilaiset mittaus -ja käsittelyvirheet aiheuttavat satunnaisvirheitä. Mitä pienempi otos on, sitä sattumanvaraisimpia tuloksia saadaan. (Heikkilä 2010, 185 - 187.)

Olen ottanut opinnäytetyössäni validiteetin huomioon määrittelemällä käsitteet teoriaosiossa. Teoriaosasta poimittiin tarkasti jokainen muuttuja, jota haluttiin testata. Muuttujataulukko löytyy liitteestä 3. Teoriaosuuden pohjana käytettiin luotettavia kirja- ja internetlähteitä, jotka ovat ajankohtaisia. Teoriaosuuden apuna toimivat muun muassa erilaiset tutkimukset, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos ja Liikenneturva. Lähteet on merkitty tekstiin ja lähdeluetteloon asianmukaisella tavalla.



Kyselylomaketta muokattiin moneen otteeseen, jotta kysymykset vastasivat varmasti niitä asioita, joita haluttiinkin vastaajilta tiedustella. Kyselylomakkeen muokkauksen yhteydessä otettiin validiteetti huomioon muotoilemalla kysymykset tarkasti ja jättämällä niistä epämääräisyydet pois. Lomakkeen väittämät muotoiltiin mahdollisimman yksinkertaisesti, jotta jokainen vastaaja ymmärtäisi, mitä niissä kysytään. Kyselylomaketta tehdessä tutkija pohti raittiutta koskevia kysymyksiä: vastaavatko alkoholia käyttävät ohjeiden mukaisesti myös niihin. Yksi alkoholia käyttävä ei ollut vastannut raittiutta koskeviin kysymyksiin, joten se ei näyttänyt heikentävän luotettavuutta. Neljä henkilöä oli maininnut lomakkeen lopussa, että joihinkin kysymyksiin oli hankala vastata, ja tämä heikensi luotettavuutta. Väittämiin vastaaminen tuntui osasta hankalalta mitta-asteikon vuoksi (esim. miten vastata kysymykseen kaatumisesta, jos on joskus kaatunut.) Yksi vastaaja koki alkupään kysymykset tulkinnanvaraisiksi.

Tutkimustyöhön kuuluvat eettiset periaatteet ja säännöt. Tieteen etiikalla tarkoitetaan niiden eettisten kysymysten tarkastelua, jotka nousevat esille tutkimuksen eri vaiheissa. (Karjalainen, Launis, Pelkonen & Pietarinen 2002, 46, 58.) Vastaajilta kysyttiin arkaluontoisia asioita, minkä vuoksi kyselylomakkeen ottaminen tutkimusmenetelmäksi lisää tämän tutkimuksen eettistä arvoa. Tutkittavat pysyivät kyselylomakkeen ansiosta anonyymeina, ja lomakkeeseen vastattiin vapaaehtoisesti, jotka myös lisäävät omalta osaltaan eettisyyttä.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on erittäin tärkeää, että otos on edustava ja tarpeeksi suuri. (Heikkilä 2010, 188.) Valitsin aineiston keräämisajankohdaksi ammattikorkeakoulussa sellaisen päivän, jolloin mahdollisimman monella ensimmäisen vuoden opiskelijoiden ryhmällä oli luentoja, jotta saataisiin riittävästi vastattuja lomakkeita. Lukion rehtori antoi heidän lukioonsa tarkan päivämäärän. Otokseen valittiin lukio ja ammattikorkeakoulu, jotta mukaan saatiin juuri 18-vuotta täyttäneitä ja myös yli parikymppisiä opiskelijoita. Näin määritelmä ”nuori aikuinen” saatiin toteutettua. Vastausprosentti jäi odotettua pienemmäksi eli tapahtui tutkimusaineiston katoa, mikä heikentää tutkimuksen luotettavuutta sattumanvaraisten tulosten vuoksi. Miehiä oli vain 20 % vastaajista, mikä vaikuttaa myös alentavasti luotettavuuteen.

Aineiston keruussa luotettavuutta heikensi se, että muutama oppilas tuli molemmissa oppilaitoksissa myöhässä luokkaan, mikä saattoi aiheuttaa pientä häiriötä kyselylo-

makkeen täyttämisen aloittaneille oppilaille. Vastaajat ovat saattaneet vähätellä tai kaunistella alkoholinkäyttöään, mikä toisi tutkimukseen systemaattista virhettä.

Tulosten syöttämisessä SPSS-ohjelmaan noudatettiin tarkkuutta, sillä vain osa virheistä voidaan löytää aineiston käsittelyn yhteydessä. Syötettäessä arvoja kiinnitettiin huomiota oikeiden tietojen sijoittumisessa oikeisiin sarakkeisiin. Analysoinnin yhteydessä ei huomattu epä johdonmukaisesti vastatuksi tulleita lomakkeita. Syöttäminen ja analysoinnin aloittaminen tapahtuivat hieman kiireellisesti yhden päivän aikana, mutta vastausten kirjaus ehdittiin tarkistaa kerran syöttämisen jälkeen. (Ks. Heikkilä 2010, 131 - 132.)

### 7.3 Johtopäätökset ja hyödynnettävyys

Tämä tutkimus on tarpeellinen sen ajankohtaisuuden vuoksi. Nuoret aikuiset omaksuvat suomalaiseen kulttuuriin kuuluvan humalahakuisen juomisen ja näin ollen tapaturmien määrä kasvaa. Alkoholilla pyritään pakenemaan arjen huolia ja stressiä, ja juominen koetaan hauskana asiana. Tämän tutkimuksen tulokset osoittavat, että nuorten aikuisten viikonloppuisin ”bilettäminen” ja aamuyöhön asti juominen altistavat heidät tapaturmille. Vaikka lähes puolet vastanneista ajatteli humalahakuisen juomisen olevan junttimaista, niin yli viidennes joi jokaisella juomiskerralla itsensä humalaan.

Tutkimus auttaa valtakunnallisesti antamalla tietoa nuorten aikuisten alkoholikäytöstä ja humalahakuisesta juomisesta. Tuloksia voidaan hyödyntää muun muassa opettajien ja terveydenhuollon ammattilaisten keskuudessa sekä Ehkäise tapaturmat-hankkeen kehittämisessä.

Ehkäise tapaturmat -hankkeen yksi tavoitteista on tieteellisen tiedon tuottaminen ja tapaturmien kirjaamiskäytäntöjen yhtenäistäminen seurantajärjestelmäksi. Hankkeen myötä vaikutetaan väestötasolla erityisesti riskikäyttäytymiseen ja päihteiden aiheuttamien tapaturmien vähentämiseen. Hankkeessa kehitetään erityisesti sosiaali-, terveys-, opetus -ja turvallisuusalan yhteistyötä turvallisempaa arkea kohti. Tämä opinnäytetyö tuo nuorten aikuisten alkoholikäytöstä uutta tutkimustietoa hankkeelle. Opinnäytetyö auttaa riskikäyttäytymisen ja päihteiden aiheuttamien tapaturmien tutkimisessa ja niihin vaikuttamisessa. On tärkeää vaikuttaa nimenomaan nuorten aikuisten asenteisiin, jotta tapaturmat vähenisivät.

Terveysthuollon ammattilaiset voivat hyödyntää tuloksia esimerkiksi sairaalan ensiavussa, terveyskeskuksessa ja psykiatrisessa hoitolaitoksessa työskennellessä. Myös itse päihdepuolella työskentelevät saavat tästä opinnäytetyöstä uutta tutkimustietoa. Kuusankosken sairaalassa joka neljäs ja viikonloppuisin noin joka toinen tapaturmapotilas on tullessaan päihtyneenä, Kotkan keskussairaalassa kolmasosa (Tapaturmat ja alkoholi). Päihtyneenä saapuva potilas on helpompi kohdata, jos hoitaja on lukenut aiheesta tutkimustietoa. Tämä opinnäytetyö auttaa myös nuorten kohtaamisessa potilaina.

Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia nuorten aikuisten humalahakuista juomista ottamalla mukaan hieman isompi otos. Olisi mielenkiintoista nähdä, millä tavoin eri paikkakuntien nuorten aikuisten humalahakuinen juominen poikkeaa toisistaan. Myös alaikäisten, aikuisten ja vanhusten humalahakuista juomista olisi syytä tutkia.

## LÄHTEET

Aaltola, J. & Valli, R. 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. PS-kustannus.

Aaltonen, J. 2012. Turvataitoja nuorille. Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa:  
<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/b953f441-755e-4daa-a3c8-6994b16fb718> [Viitattu 20.11.2012]

Alkoholi elimistössä. Miten alle yhden promillen humala vaikutta? 2009. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa:  
[http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa\\_terveydesta/elintavat/paihderiippuvuus/paihteet\\_ja\\_riippuvuus/alkoholi\\_elimistossa/?ord=17](http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/paihderiippuvuus/paihteet_ja_riippuvuus/alkoholi_elimistossa/?ord=17) [Viitattu 23.10.2012]

Alkoholijuomien myynti, 100 % alkoholia, litraa / 18 vuotta täyttäneet. Tilasto –ja indikaattoripankki SOTKANet. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla:  
<http://uusi.sotkanet.fi/taulukko/nT1/110,111,112/3/3A/0/2459/> [Viitattu 24.10.2012]

Anttila, P. 2011. Lasten ja nuorten humalahakuiseen juomiseen on puututtava. Lääkärilehti 21/2011 vsk 66. Saatavissa: <http://www.fimnet.fi.xhalex-ng.kyamk.fi:2048/cgi-cug/brs/artikkeli.cgi?docn=000035856> [Viitattu 31.10.2012]

Ehkäise tapaturmat –hanke 2009-2015. Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. Saatavissa: <http://www.epshp.fi/ehkaisetapaturmat-hanke> [Viitattu 20.10.2012]

Heikkilä, T. 2010. Tilastollinen tutkimus. Helsinki. Edita.

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita.

Holopainen, M. & Pulkkinen, P. 2008. Tilastolliset menetelmät. WSOY Oppimateriaalit Oy.

Impinen, A. Rahkonen, O. Ojaniemi, K. Lillsunde, P. Lahelma, E. & Ostamo, A. 2008. Rattijuoppo on yhä useammin 18-vuotias. Lääkärilehti 24/2008 vsk 63.

Alkuperäistutkimus. Saatavissa: <http://www.fimnet.fi.xhalax-ng.kyamk.fi:2048/cgi-cug/brs/artikkeli.cgi?docn=000030391> [Viitattu 2.10.2012]

Karjalainen, S. Launis, V. Pelkonen, R. & Pietarinen, J. 2002. Tutkijan eettiset valinnat. Gaudeamus Kirja / Oy Yliopistokustannus.

Kiianmaa, K. Hyytiä, P. & Partonen, T. 2007. Kansanterveyslaitos, Mielenterveyden ja alkoholitutkimuksen osasto. Alkoholi lamaannuttaa aivot. Alkoholi ja aivot. Saatavissa:  
[http://www.alko.fi/fi/5B04F85CBC77D4D0C22572B3004ADE8C/\\$file/Alkoholi\\_ja\\_aivot.pdf](http://www.alko.fi/fi/5B04F85CBC77D4D0C22572B3004ADE8C/$file/Alkoholi_ja_aivot.pdf) [Viitattu 30.9.2012]

Kortteinen, M. & Elovainio, M. 2003. Sivistyneesti humalassa – suomalainen viinapää vuonna 2000. Yhteiskuntapolitiikka. Saatavissa:  
<http://www.stakes.fi/yp/2003/2/032kortteinen.pdf> [Viitattu 23.10.2012]

Lasten ja nuorten tapaturmat. 2010. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa:  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/pistetapaturmille-fi/tilastot/tilastokatsaukset/lasten-ja-nuorten-tapaturmat](http://www.thl.fi/fi_FI/web/pistetapaturmille-fi/tilastot/tilastokatsaukset/lasten-ja-nuorten-tapaturmat) [Viitattu 31.10.2012]

Lemmetyinen, V. 2007. Nuorten päihteidenkäyttö ja sitä koskevat interventiot. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa:  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/38217/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201207132081.pdf?sequence=1> [Viitattu 8.11.2012]

Liikenneturva. 2012. Tietolehti. Saatavissa:  
<http://www.liikenneturva.fi/tietolehti/2010/siniset/rattijuopumus.php> [Viitattu 2.10.2012]

Tilastokeskus. 2011. Liitetaulukko 2. Tapaturmissa kuolleet ulkoisen syyn mukaan ja päihtyneiden osuus kuolleista 2010. Saatavissa:  
[http://www.stat.fi/til/ksyyt/2010/ksyyt\\_2010\\_2011-12-16\\_tau\\_004\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/ksyyt/2010/ksyyt_2010_2011-12-16_tau_004_fi.html) [Viitattu 31.10.2012]

Lintonen, T. 2011. Nuorten alkoholikäytön tutkimus Suomessa 2000-luvulla. Yhteiskuntapolitiikka. Saatavissa:

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102909/lintonen.pdf?sequence=1> [Viitattu 1.11.2012]

Luhtanen, M. Tamminiemi, K. & Varamäki, R. 2012. Suomalaisten alkoholiasenteet 2012. Suomen sosiaali ja terveys ry. Saatavissa: [http://issuu.com/soste/docs/alkoholiasenteet\\_2012?mode=window&backgroundcolor=%23222222](http://issuu.com/soste/docs/alkoholiasenteet_2012?mode=window&backgroundcolor=%23222222) [Viitattu 8.10.2012]

Markkula, J. & Öörni, E. 27/2009. Turvallinen elämä lapsille ja nuorille. Kansallinen lasten ja nuorten tapaturmien ehkäisyn ohjelma. Saatavissa: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/ea565dd9-34e5-4e74-bcc6-27e567de2a96> [Viitattu 12.11.2012]

Marttunen, M. 2009. Nuorten mielenterveysongelmat. Saatavissa: [http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p\\_artikkeli=t100585](http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=t100585) [Viitattu 3.1.2013]

Mettovaara, P. Rantanen, P. Seppä, K. 2006. Rattijuoppojen hoitoonohjaus- kolmen vuoden seurantatutkimus. Lääketiede 43/2006 vsk 61. Alkuperäistutkimus. Saatavissa: <http://www.fimnet.fi.xhalaxng.kyamk.fi:2048/cl/laakarilehti/pdf/2006/SLL432006-4453.pdf> [Viitattu 20.10.2012]

Murtojen määrä väheni tammi-syyskuussa 2012. 15.10.2012. Tilastokeskus. Saatavissa: [http://tilastokeskus.fi/til/polrik/2012/03/polrik\\_2012\\_03\\_2012-10-15\\_tie\\_001\\_fi.html](http://tilastokeskus.fi/til/polrik/2012/03/polrik_2012_03_2012-10-15_tie_001_fi.html) [Viitattu 31.10.2012]

Mäkelä, P. Mustonen, H. & Tigerstedt, C. 2010. Suomi juo: Suomalaisten alkoholin käyttö ja sen muutokset 1968 - 2008. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/371e1e08-9bc1-47ea-81aa-68b04f27088c> [Viitattu 24.10.2012]

Niemelä, S. Poikolainen, K. Sourander, A. 2008. Miten nuorten päihteiden käyttöön voi puuttua? Suomen Lääkärilehti. Saatavissa: [http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/avaa?p\\_artikkeli=sl30835&p\\_haku=alkoholi%20nuoret](http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=sl30835&p_haku=alkoholi%20nuoret) [Viitattu 1.10.2012]

Nuorten aivot herkkiä alkoholille. 2005. Terveysanomat 3/2005. Saatavissa: <http://www.paihdelinkki.fi/mediassa/nuorten-aivot-herkkia-alkoholille> [Viitattu 20.11.2012]

Nurmi-Lüthje, I. Lüthje, P. Karjalainen, K. Salmio, K. Pelkonen, J. Hinkkurinen, J. Lundell, L. Karjalainen, K-M. & Virtanen, A. 2008. Väkivallan uhrit aluesairaalan päivystyspoliklinikassa-etenevä tutkimus. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Saatavissa: [http://www.terveysportti.fi.xhalax-ng.kyamk.fi:2048/dtk/ltk/koti?p\\_artikkeli=duo97314&p\\_haku=alkoholi%20v%C3%A4kivalta](http://www.terveysportti.fi.xhalax-ng.kyamk.fi:2048/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=duo97314&p_haku=alkoholi%20v%C3%A4kivalta) [Viitattu 6.11.2012]

Ojala, M. 2012. Voiko lääkärin toiminta vähentää päihteisiin liittyviä liikenneturmia? Pääkirjoitus. Saatavissa: <http://www.fimnet.fi.xhalax-ng.kyamk.fi:2048/cgi-cug/brs/artikkeli.cgi?docn=000037320> [Viitattu 2.10.2012]

Pirskanen, M. 2007. Nuorten päihteettömyyden edistäminen; Varhaisen puuttumisen malli koulu -ja opiskeluterveydenhuoltoon. Väitöskirja. Kuopion yliopisto.

Pitkänen, T. 2006. Alcohol drinking behavior and its developmental antecedents. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13365/9513926613.pdf?sequence=1> [Viitattu 1.11.2012]

Poikolainen, K. 2011. Alkoholihumala ja muita alkoholin välittömiä vaikutuksia. Lääkärikirja Duodecim. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01084&p\\_haku=alkoholi](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01084&p_haku=alkoholi) [Viitattu 31.10.2012]

Puljula, J. Savola, O. & Hillbom, M. 2011. Rajuun kertajuomiseen liittyvät traumat. Lääkärilehti 21/2011 vsk 66. Saatavissa: <http://www.fimnet.fi.xhalax-ng.kyamk.fi:2048/cgi-cug/brs/artikkeli.cgi?docn=000035871> [Viitattu 1.10.2012]

Paihdelinkki. Alkoholi. Saatavissa: <http://www.paihdelinkki.fi/Pikatieto/?c=Alkoholi> [Viitattu 27.9.2012]

Päihdetilastollinen vuosikirja 2010. Alkoholi ja huumeet. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Sosiaaliturva 2010. Helsinki. Yliopistopaino.

Raisamo, S. Pere, L. Lindfors, P. Tiirikainen, M. & Rimpelä, A. 2011. Sosiaali –ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2011:10. Nuorten terveystapatutkimus 2011: Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977-2011. Saatavissa: [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=3320152&name=DLFE-16067.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=3320152&name=DLFE-16067.pdf) [Viitattu 27.9.2012]

Raitasalo, K. & Simonen, J. 2011. Alaikäiset juovat entistä vähemmän, mutta nuorten aikuisten juominen lisääntyy. Yhteiskuntapolitiikka 76/2011. Saatavissa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/100491/raitasalo.pdf?sequence=1> [Viitattu 30.9.2012]

Suomen perustuslaki 1143/1994.

Tapaturmaiset hukkumiset. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/pistetapaturmille-fi/tilastot/tilastokatsaukset/hukkumiset](http://www.thl.fi/fi_FI/web/pistetapaturmille-fi/tilastot/tilastokatsaukset/hukkumiset) [Viitattu 12.11.2012]

Tapaturmat ja alkoholi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/pistetapaturmille-fi/tietoa-tapaturmista/alkoholi-ja-tapaturmat](http://www.thl.fi/fi_FI/web/pistetapaturmille-fi/tietoa-tapaturmista/alkoholi-ja-tapaturmat) [Viitattu 30.10.2012]

Tervo, T. Jaakkola, T. Sulander, P. Holopainen, J. Neira, W. & Parkkari, K. 2011. Kuljettajan sairaus kuolonkolareiden aiheuttajana. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Saatavissa: [http://www.duodecimlehti.fi.xhalax-ng.kyamk.fi:2048/web/guest/uusinnumero?p\\_p\\_id=dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku&p\\_p\\_action=1&p\\_p\\_state=maximized&p\\_p\\_mode=view&\\_dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_\\_spage=%2Fportlet\\_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&\\_dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_tunnus=duo99560&\\_dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_p](http://www.duodecimlehti.fi.xhalax-ng.kyamk.fi:2048/web/guest/uusinnumero?p_p_id=dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku__spage=%2Fportlet_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_tunnus=duo99560&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p) [Viitattu 2.10.2012]

Törrönen, J. 2005. Nuorten aikuisten humalakokemukset: Analyysi juomatapojen dynamiikasta ravintola –ja juomispäiväkirjoissa. Yhteiskuntapolitiikka 70/2005. Saata-



vissa:

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/100577/055torronen.pdf?sequence=1>  
[Viitattu 5.10.2012]

Vammojen ja myrkytysten vuoksi sairaalassa hoidetut 16 - 24-vuotiaat / 1000 vastaavanikäistä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa:

[http://uusi.sotkanet.fi/portal/page/portal/etusivu/hakusivu/tulossivu?regionCount=1&currentE-](http://uusi.sotkanet.fi/portal/page/portal/etusivu/hakusivu/tulossivu?regionCount=1&currentEvent=getData&sexCount=1&setId=p85c1a784c430d848ea5e6ed45f49a787b29bfffcd0b558&indCount=1&yearCount=3)  
[vent=getData&sexCount=1&setId=p85c1a784c430d848ea5e6ed45f49a787b29bfffcd0b558&indCount=1&yearCount=3](http://uusi.sotkanet.fi/portal/page/portal/etusivu/hakusivu/tulossivu?regionCount=1&currentEvent=getData&sexCount=1&setId=p85c1a784c430d848ea5e6ed45f49a787b29bfffcd0b558&indCount=1&yearCount=3) [Viitattu 31.10.2012]

Vilkkä, H. 2005. Tutki ja kehitä. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilkkä, H. 2007. Tutki ja mittaa, määrällisen tutkimuksen perusteet. Tammi, Jyväskylä.

## TUTKIMUSTAULUKKO

Liite 1

1(2)

Tekijä(t), tutkimus ja vuosi	Tutkimuksen tarkoitus / tavoite	Tutkimusmenetelmä ja otanta	Keskeiset tulokset
Luhtanen, M. Tamminiemi, K. Varamäki, R. 2012. Suomalaisen alkoholiasennot 2012.	Tavoitteena on selvittää suomalaisten alkoholin käyttöön ja alkoholipoliittisiin toimenpiteisiin liittyviä mielipiteitä vuonna 2012.	Haastattelututkimus, johon osallistui 1003 suomalaista.	15-29-vuotiaista suomalaisista 62% on sitä mieltä, että Suomessa juodaan liikaa alkoholia. 58% samanikäisistä ajattelee, että humalajuomiseen suhtaudutaan liian vapaasti. 46% koki humalaisten käytöksen vähentäneen turvallisuudentunnettaan viimeisen kuukauden aikana.
Raisamo, S. Pere, L. Lindfors, P. Tiirikainen, M. Rimpelä, A. 2011. Nuorten terveys-tapatutkimus 2011: Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977-2011.	12-18-vuotiaiden nuorten tupakkatuotteiden käytön yleisyyttä, tupakkaostoja, tupakka-mainonnan havaitsemista sekä alkoholin käyttöä ja sosiaalista altistumista huumeille.	Postikyselyyn vastasi 4566 12-18-vuotiaasta nuorta.	Kerran kuukaudessa tai useammin alkoholia nauttivat 18-vuotiaista pojista 75% ja tytöistä 76% vuonna 2011. Tosihumalaan vähintään kerran viikossa itsensä joivat pojista 9% ja tytöistä 5%. 18-vuotiailla pojilla alkoholinkäyttö on pysynyt samalla tasolla aiempiin vuosiin nähden, samanikäisillä tytöillä suunta on ollut nouseva.
Mäkelä, P. Mustonen, H. Tigerstedt, C. 2010. Suomi juo: Suomalaisen alkoholin käyttö ja sen muutokset 1968-2008.	Tavoitteena on saada perusteellinen kokonaiskuva suomalaisesta juomiskulttuurista ja sen muutoksista.	Tutkimuksessa on hyödynnetty sekä kvantitatiivista että kvalitatiivista aineistoa.	15-29-vuotiaiden suomalaisten kohdalla viikkoittainen alkoholin kulutus ei ole noussut merkittävästi vuodesta 1976. Kerralla käytetyt alkoholimäärät samassa ikäryhmässä ovat kuitenkin lisääntyneet (naisilla 8 annosta tai enemmän, miehillä 13 tai enemmän.) Nykyään suomalaiset nauttivat alkoholia eniten viikonloppuisin: nuorista miehistä 80% ja nuorista naisista 90% humaltui viikonloppuisin vuonna

<p>Pitkänen, T. Alcohol Drinking Behavior and Its Developmental Antecedents. 2006.</p>	<p>Tarkoituksena on tutkia miesten ja naisten alkoholinkulutustapojen kehitystä nuoruudesta keski-ikään.</p>	<p>Tutkimus perustuu kahteen pitkittäistutkimus-aineistoon: Lapsesta aikuiseksi-tutkimus (aloitettu 1968) sekä Nuorten aikuisten mielenterveys-tutkimus (aloitettu 1990/91).</p>	<p>2008.</p> <p>Epäsosiaalinen käyttäytyminen voi johtaa myöhemmällä iällä alkoholiongelmaan. Runsaasti juovilla tytöillä on vaikeuksia impulssikontrollissa, ja heillä esiintyy masennusta sekä aiemmin todettuja syömishäiriöitä ja pelkotiloja.</p>
--	--	--	--

**Hyvä vastaaja!**

Vastaa kysymyksiin ympyröimällä sopiva vastausvaihtoehto tai kirjoittamalla sille varattuun tilaan. Kysymyksiin vastataan nimettöminä ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

**Taustatiedot**

**1. Ikä \_\_\_\_\_ vuotta**

**2. Sukupuoli**

- 1 Mies
- 2 Nainen

**3. Opiskelupaikka**

- 1 Lukio
- 2 Ammattikorkeakoulu

**ALKOHOLITOTTUMUKSET**

4. Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia? Koeta ottaa mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esim. pullon keskiolutta tai tilkan viiniä.

- 1 En koskaan
- 2 Noin kerran kuussa tai harvemmin
- 3 2-4 kertaa kuussa
- 4 2-3 kertaa viikossa
- 5 4 kertaa viikossa tai useammin

**Jos vastasit ”En koskaan”, siirry kysymykseen kuusi (6) ja vastaa siitä eteenpäin kaikkiin kysymyksiin.**

5. Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia? Yksi annos on esimerkiksi yksi pullo keskiolutta tai siideriä, lasillinen mietoa viiniä tai 4cl eli 0,4dl viinaa tai muuta väkevää juomaa.

- 1 1-2 annosta
- 2 3-4 annosta
- 3 5-6 annosta
- 4 7-9 annosta
- 5 10 tai enemmän

6. Kuinka usein olet juonut kerralla viisi tai useampia annoksia?

- 1 En koskaan
- 2 Harvemmin kuin kerran kuussa
- 3 Kerran kuussa
- 4 Kerran viikossa
- 5 Päivittäin tai lähes päivittäin

7. Kuinka usein juot alkoholia niin, että tunnet olevasi todella humalassa?

- 1 En koskaan
- 2 Harvemmin kuin kerran kuussa
- 3 Kerran kuussa
- 4 Kerran viikossa
- 5 Päivittäin tai lähes päivittäin

**RAITTIUS**

	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
8. Alkoholi ei kiinnosta minua.	1	2	3	4
9. Perheelle, ystäville ja harrastuksille jää enemmän aikaa, jos ei juo alkoholia.	1	2	3	4
10. Tunnen oloni paremmaksi ilman alkoholia.	1	2	3	4
11. Alkoholi on turmiollista.	1	2	3	4
12. Alkoholin käyttö pelottaa minua.	1	2	3	4
13. Alkoholia käyttävät näyttävät huonoa esimerkkiä.	1	2	3	4
14. Raittius on minulle moraalinen valinta.	1	2	3	4

**ALKOHOLINKÄYTTÖTAVAT –JA TOTTUMUKSET**

	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
15. Juon alkoholia viikonloppuisin.	1	2	3	4
16. Juon alkoholia arkisin.	1	2	3	4
17. Juon alkoholia juhlapyhinä ja lomilla.	1	2	3	4
18. Juon alkoholia ollessani yksin.	1	2	3	4
19. Juon alkoholia vain seurueessa.	1	2	3	4
20. Nautin alkoholia ruokailun yhteydessä.	1	2	3	4
21. Juon alkoholia samalla, kun puuhastelen jotakin esim. pihatöiden tai remontoinnin parissa.	1	2	3	4
22. Käyn ”yksillä” kavereideni tai muiden tuttujen kanssa.	1	2	3	4
23. Minulla on tapana ns.bilettää kavereideni kanssa, eli järjestää ensin etkot eli aloittelut jonkun kotona ja jatkaa sieltä anniskelupaikkaan.	1	2	3	4
24. Juomiseni jatkuu yleensä aamuyöhön asti.	1	2	3	4

	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
25. Aina, kun juon, pyrin juomaan humalahakuisesti.	1	2	3	4
26. Juon alkoholia useamman päivän putkeen.	1	2	3	4

**ALKOHOLIIN SUHTAUTUMINEN**

	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
27. Humaltuminen tuo hyvää fiilistä ja hauskanpitoa.	1	2	3	4
28. Hyväksyn juomisen, joka jatkuu monta päivää, jos se tapahtuu tutussa porukassa.	1	2	3	4
29. Humalahakuinen juominen on junttimaista.	1	2	3	4
30. Naisten humalajuominen on häpeällistä.	1	2	3	4
31. Miesten humalajuominen on häpeällistä.	1	2	3	4
32. Pelkään kontrollin menettämistä ollessani todella humalassa.	1	2	3	4
33. Humalahakuiseen juomiseen suhtaudutaan liian vapaasti.	1	2	3	4
34. Alkoholin helppo saatavuus on lisännyt juomistani.	1	2	3	4
35. Kannatan aikaisempia ravintoloiden sulkemisaikoja.	1	2	3	4

**YSTÄVÄT**

	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
36. Ystäväni suhtautuvat myönteisesti alkoholinkäyttöön.	1	2	3	4
37. Tuntisin oloni ulkopuoliseksi, jos en käyttäisi alkoholia ystäväni seurassa.	1	2	3	4
38. Ystäväni painostavat minua juomaan alkoholia.	1	2	3	4
39. Saan tarvittaessa ystäviltäni tukea elämän ongelmatilanteissa.	1	2	3	4

	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
40. Alkoholinkäyttö on taito, jota opetellaan ystävien keskuudessa.	1	2	3	4
41. Alkoholi on hyvä tapa viettää aikaa ystävien kanssa.	1	2	3	4
42. Alkoholinkäytön myötä voi tutustua uusiin ihmisiin.	1	2	3	4

### PERHESUHTEET JA OPISKELU

	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
43. Minulla on huonot perhesuhteet.	1	2	3	4
44. Vanhempani ovat välinpitämättömiä.	1	2	3	4
45. Koin lapsuudessani/nuoruudessani väkivaltaa.	1	2	3	4
46. Koin lapsuudessani/nuoruudessani seksuaalista hyväksikäyttöä.	1	2	3	4
47. Koin lapsuudessani/nuoruudessani henkisesti kuormittavia tapahtumia, kuten vanhempien avioero.	1	2	3	4
48. Vanhempani käyttävät runsaasti alkoholia.	1	2	3	4
49. Toisella tai molemmilla vanhemmillani on alkoholiongelma.	1	2	3	4
50. Muutto vanhempien luota on lisännyt alkoholin-kulutustani.	1	2	3	4
51. Alkoholinkäyttö ja tosi humalaan juominen kuuluvat opiskelijaelämään.	1	2	3	4
52. Menestyn hyvin koulussa.	1	2	3	4

### MIELENTERVEYS

	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
53. Koen humalassa itseni rentoutuneeksi ja itsevarmaksi.	1	2	3	4

54. Saan käyttäytyä eri tavalla humalassa kuin normaalisti ja irrotella.	1	2	3	4
	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
55. Alkoholi auttaa minua irtautumaan arjesta ja huolista: koulu, stressi ym.	1	2	3	4
56. Minulla on mielenterveysongelmia.	1	2	3	4
57. Menetän helposti malttini.	1	2	3	4
58. Minulla on ollut syömishäiriöitä.	1	2	3	4
59. Minulla on ollut masennusta.	1	2	3	4
60. Minulla on ollut pelkotiloja ja ahdistusta.	1	2	3	4
61. Minulla on ollut itsetuhoisia ajatuksia.	1	2	3	4
62. Olen hakenut apua alkoholin liikakäyttöön.	1	2	3	4

#### ALKOHOLIN KÄYTÖN SEURAUKSET

	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
63. Olen joskus loukkaantunut fyysisesti humalassa.	1	2	3	4
64. Olen joutunut sairaalan ensiapuun humalatilan aiheuttaman tapaturman vuoksi.	1	2	3	4
65. Olen joutunut pidemmälle sairaalajaksolle humalatilan aiheuttaman tapaturman vuoksi.	1	2	3	4
66. Olen lyönyt pääni humalassa.	1	2	3	4
67. Olen kaatunut humalassa.	1	2	3	4
68. Olen ajanut autoa alkoholin vaikutuksen alaisena.	1	2	3	4
69. Olen ollut humalaisen kuljettajan kyydissä.	1	2	3	4
70. Olen joutunut liikenneonnettomuuteen, koska olen itse ajanut humalassa tai ollut humalaisen kuljettajan kyydissä.	1	2	3	4
71. Olen joutunut pahoinpidellyksi humalassa.	1	2	3	4



	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
72. Olen itse pahoinpidellyt toista henkilöä ollessani humalassa.	1	2	3	4
73. Minulle on jäänyt jokin vamma, arpi tms. humalassa tappelemisen vuoksi.	1	2	3	4
74. Olen kokenut seksuaalista väkivaltaa ollessani humalassa.	1	2	3	4
75. Minua on käytetty seksuaalisesti hyväksi ollessani sammunut alkoholinkäytön vuoksi.	1	2	3	4
76. Olen oksentanut humalatilanseurauksena.	1	2	3	4
77. Olen joutunut sairaalaan alkoholimyrkytyksen vuoksi.	1	2	3	4
78. Olen käynyt uimassa, kun olen ollut humalassa.	1	2	3	4
79. Olen ollut vaarassa hukkua ollessani uimassa tai veneilemässä humalassa.	1	2	3	4

**80. Mitä muuta haluat sanoa:**

---



---



---

**Kiitos osallistumisestasi!**

Tutkimusongelma	Muuttujat	Teoreettinen tarkastelu	Kyselylomakkeen muuttujat
<b>Taustatiedot</b>	Ikä Sukupuoli Opiskelupaikka		1 2 3
<b>1.Miten nuoret aikuiset käyttävät alkoholia?</b>	Alkoholinkäyttö Annoskoot Todella humalaan juominen Alkoholi ei kiinnosta Ajan jääminen jos ei juo Parempi olo ilman alkoholia Alkoholin turmiollisuus Alkoholinkäyttö pelottaa Alkoholi huonona esimerkkinä Raittius moraalisenä valintana Viikonloppuisin Arkisin Juhla/loma Yksin juominen Vain seurassa juominen Ruokajuominen Puuhajuominen ”Yksillä käyminen” ”Bilettäminen” Aamuyöhön asti juominen Karnevaalijuominen	11 10 11 11 11 11 11 11 11 11 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12	4 5, 6 7, 25 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 26
<b>2.Miten nuoret aikuiset suhtautuvat humalahakuiseen alkoholinkäyttöön?</b>	Hyvä fiilis ja hauskanpito Karnevaalijuominen Junttimaisuus Humalajuomisen häpeällisyys Kontrollin menettäminen Humalajuomiseen suhtautuminen liian vapaasti Alkoholin helppo saatavuus Ravintoloiden sulkemisajat	13 13 13 13 13 13 13 13	27 28 29 30,31 32 33 34 35
<b>3.Miten nuoren aikuisen ystävät vaikuttavat humalahakuiseen alkoholin käyttöön?</b>	Ystävien suhde alkoholiin Ulkopuolisuus Ystävien painostus Ystävien tuki Alkoholinkäyttö on taito Ajanviettotapa Uusiin ihmisiin tutustuminen	13 13 13 13 14 13 13	36 37 38 39 40 41 42
<b>4.Miten nuoren aikuisen perhesuhteet ja opiskelu vaikuttavat humalahakuiseen alkoholinkäyttöön?</b>	Perhesuhteet Vanhempien välinpitämättömyys Lapsuuden/nuoruuden väkivalta Lapsuuden/nuoruuden seksuaalinen hyväksikäyttö Lapsuuden/nuoruuden henkisesti kuormittavat tekijät	14 14 14 14 14	43 44 45 46 47

	Vanhempien juominen	14	48,49
	Vanhemmista irtautuminen	14	50
	Alkoholin kuuluminen opiskelija-elämään	14	51
	Koulumenestys	14	52
<b>5.Miten nuoren aikuisen oma hyvinvointi vaikuttaa humalahakuiseen alkoholinkäyttöön?</b>	Rentoutuneisuus,itsevarmuus	14	53
	Irrottelu	14	54
	Arjesta irtautuminen	14	55
	Mielenterveysongelmat	14	56
	Maltin menettäminen	14	57
	Syömishäiriöt	15	58
	Masennus	14	59
	Pelkotilat,ahdistus	15	60
	Itsetuhoiset ajatukset	15	61
	Avun hakeminen alkoholin liikakäyttöön	15	62
<b>6.Mitä seurauksia humalahakuisella juomisella on?</b>	Fyysinen loukkaantuminen	15	63
	Ensiapuun joutuminen	15	64
	Pidempi sairaalajakso	15	65
	Pään lyöminen	15	66
	Humalassa kaatuminen	16	67
	Humalassa ajaminen	16	68
	Humalaisen kuljettajan kyyti	17	69
	Liikenneonnettomuus humalassa	17	70
	Pahoinpidellyksi joutuminen	17	71
	Pahoinpitelyyn syyllistyminen	17	72
	Pysyvät vammat ja jäljet	17	73
	Seksuaalinen väkivalta humalassa	18	74
	Seks.hyväksikäyttö sammuneena	18	75
	Oksentaminen humalan seurauks.	18	76
	Alkoholimyrkytys	19	77
	Uiminen humalassa	19	78
	Hukkumisvaara humalassa	20	79

<b>TUTKIMUSLUPAHAKEMUS</b> <b>Tieteellinen tutkimus tai opinnäytetyö</b>	
<b>1</b>	<b>Tutkimuksen nimi</b> Nuorten aikuisten humalahakuinen juominen
<b>2</b>	<b>Tutkimuksesta vastaava tutkija/tutkijat, tutkijaryhmä, tutkimusorganisaatio</b> Satu Lehto, KyAMK Sosiaali -ja terveysala, Kotka (Jylpyn kampus), hoitotyön koulutusohjelma, Sairaanhoidaja AMK.
<b>3</b>	<b>Tutkimuksen suorittajat ja tutkimuksen suorituspaikka</b> (nimi, virka/työ, virka-/työpaikka, yhteystiedot) a) tutkimuksen vastuullinen johtaja tai tutkimuksesta vastaava ryhmä Satu Lehto, KyAMK Sosiaali -ja terveysala, hoitotyön ko. [REDACTED] puh. [REDACTED] satu.lehto@student.kyamk.fi b) opinnäytetyön ohjaaja Mirja Nurmi, Lehtori, TtM KyAMK Sosiaali -ja terveysala, Kotka (Jylpyn kampus) puh. 044 702 8714 mirja.nurmi@kyamk.fi c) tutkijat, joille lupaa haetaan Satu Lehto d) tutkimuspaikka ja osoite [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED]
<b>4</b>	<b>Yhdyshenkilö</b> (nimi, osoite, yhteystiedot)
<b>5</b>	<b>Tutkimuksen luonne</b> (asiakkaisiin/henkilökuntaan kohdentuva, haastattelu/kyselytutkimus) Kyselytutkimus. [REDACTED] lukion 3.luokkalaiset, [REDACTED] ammatti-korkeakoulun [REDACTED] 1.vuoden opiskelijat.
<b>6</b>	<b>Tutkimuksen kesto aika</b> (kertaluonteinen tutkimus/seurantatutkimus) Kertaluonteinen tutkimus.
<b>7</b>	<b>Tutkimussuunnitelman tiivistelmä</b> Liitteissä.

8	<b>Tutkimusmenetelmän kuvaus</b> Tutkimukseni on kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Vastaukset saadaan kyselylomakkeiden avulla. Kyselylomakkeet jaetaan [REDACTED] lukion 3.luokkalaisille sekä [REDACTED] ammattikorkeakoulun [REDACTED] 1.vuoden opiskelijoille.
9	<b>Tutkimuksessa käytettäväksi pyydettyä aineisto</b> (asiakirjatiedot) Erillisiä asiakirjatietoja ei tarvita.
10	<b>Muut tutkimuksessa käytettävät tiedot</b> (muut asiakirjatiedot, tutkittavilta haastatteluun/kyselyin saatavat tiedot) Vastaukset saadaan kyselylomakkeiden avulla lukiolaisilta sekä ammattikorkeakoululaisilta. Kysymykset koskevat alkoholinkäyttöä.
11	<b>Tutkimusrekisterin tietotyypit</b> a) Tutkimusrekisteriin kerättävät henkilön yksilöintitiedot eriteltyinä  b) Muut tiedot ja tietotyypit
12	<b>Tutkimusaineiston suojaus, arkistointi ja hävittäminen</b> (salassa pidettävän tiedon käsittely, suojaus, käytön valvonta, hävittäminen) Tutkimuksessa ei paljasteta opiskelijoiden henkilöllisyyttä. Lomakkeet hävitetään analysoinnin jälkeen asianmukaisesti.
13	<b>Tutkimuksen mahdollinen ulkopuolinen rahoitus</b> Rahoitus hoidetaan itse.
14	<b>Tutkimustulosten hyödyntäminen</b> (julkaiseminen ym.) Opinnäytetyö julkaistaan Ammattikorkeakoulujen julkaisuarkistossa, osoitteessa <a href="http://www.theseus.fi">www.theseus.fi</a>
15	<b>Sitoumukset</b>  Sitoudun siihen, etten käytä saamiani tietoja potilaan/asiakkaan tai hänen läheistensä vahingoksi tai halventamiseksi tai sellaisten muiden etujen loukkaamiseksi, joiden suojaksi on säädetty salassapitovelvollisuus eikä luovuta saamiani salassa pidettäviä henkilötietoja sivulliselle. Päiväys _____ Allekirjoitus <u>Satu Lehto</u> <u>4.2.2013</u> Nimen selvennys <u>Satu Lehto</u> Päiväys _____ Allekirjoitus _____ _____ Nimen selvennys _____ Päiväys _____ Allekirjoitus _____ _____ Nimen selvennys _____

	<p>_____ Nimen selvennys _____</p> <p>Päiväys _____ Allekirjoitus _____</p> <p>_____ Nimen selvennys _____</p> <p>Päiväys _____ Allekirjoitus _____</p> <p>_____ Nimen selvennys _____</p> <p>Päiväys _____ Allekirjoitus _____</p> <p>_____ Nimen selvennys _____</p>
16	<p><b>Liitteet</b></p> <p>x Tutkimussuunnitelma (opinnäytetyö)</p> <p>x Tutkimusta varten myönnettyt muut luvat, sopimus opinnäytetyöstä (liite 5)</p> <p><input type="checkbox"/> Luonnos rekisteriselosteeksi</p> <p><input type="checkbox"/> Malli tutkimushenkilöille annettavasta yhteydenotto- ja informointikirjeestä</p> <p><input type="checkbox"/> Malli tutkimushenkilöiltä pyydettävästä suostumuksesta</p> <p>x Muut liitteet: saatekirje (liite 1), kyselylomake (liite 2), muuttujataulukko (liite 3), tutkimustaulukko (liite 4)</p>
17	<p><b>Päiväys, hakijan allekirjoitus ja osoite</b></p> <p>Päiväys _____ Allekirjoitus <u>Jari Lehto</u></p> <p><u>31.1.2013</u> Osoite <u>[REDACTED]</u></p>
18	<p><b>Päiväys ja vastaavan ohjaajan allekirjoitus</b></p> <p>Päiväys _____ Allekirjoitus <u>Jari Lehto</u></p> <p>_____ Nimen selvennys <u>HIRJA KUORI</u></p>
20	<p><b>Toimialajohtajan lausunto</b></p> <p><u>Hyväksyn tutkimuslupa-asiain</u></p>
21	<p><b>Tutkimusluvan myöntämistä koskeva päätös</b></p> <p>Päiväys <u>31.1.2013</u></p> <p>Viranhaltijan allekirjoitus <u>[REDACTED]</u></p> <p>Nimenselvennys <u>[REDACTED]</u></p> <p>Tehtävänimike <u>Toimialajohtaja</u></p>



## TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

		Saapumispäivä	Diarinumero
1 Tutkimusluvan hakija tai tutkimus- ryhmän vastuhenkilö	Sukunimi ja etunimi Lehto Satu		
	Lähiosoite [REDACTED]		
	Postinumero [REDACTED]	Postitoimipaikka [REDACTED]	
	Puhelinnumero [REDACTED]	Sähköpostiosoite satu.lehto@student.kyamk.fi	
	Oppi-/tutkimuslaitos <input type="checkbox"/> Yliopisto <input checked="" type="checkbox"/> Ammattikorkeakoulu <input type="checkbox"/> Muu korkeakoulu <input type="checkbox"/> Muu oppilaitos <input type="checkbox"/> Keskiasteen/ammattillinen koulu <input type="checkbox"/> Muu taustayhteisö kuin oppilaitos/koulu		
	Suoritetut tutkinnot Ylioppilastutkinto		
2 Tutkimuksen ohjaaja	Sukunimi ja etunimi Nurmi Mirja		
	Toimipaikka KyAMK Sosiaali- ja terveysala Kotka, Jylpyn kampus		
	Toimipaikan osoite Takojaantie 1, 48220 Kotka		
	Puhelinnumero työhön 044-7028714	Oppiarvo/ammatti Lehtori, TtM	
3 Tutkimus	Tutkimuksen nimi ja aihe (lyhyt kuvaus)		
	Nuorten aikuisten humalahakuinen juominen		
	Yli 18-vuotiaiden nuorten aikuisten alkoholinkäytön tutkiminen [REDACTED] ja [REDACTED] Tutkimus tehdään kyselytutkimuksena.		
Tutkimussuunnitelman hyväksymispäivämäärä oppi-/tutkimuslaitoksessa 21.1.2013 KyAMK lehtori Mirja Nurmi			
Tutkimuksen kohdealue/kohdealueet perusturvan palveluyksiköissä			
<b>Erikoissairaanhoito</b> <input type="checkbox"/> Konservatiiviset palvelut <input type="checkbox"/> Operatiiviset palvelut <input type="checkbox"/> Päivystyksen palvelut	<b>Terveystenhuolto</b> <input type="checkbox"/> Avoterveydenhuollon palvelut <input type="checkbox"/> Suun terveydenhuolto <input type="checkbox"/> Aikuispsykiatrian avopalvelut <input type="checkbox"/> Sairaalahoido	<b>Kotihoito ja vanhuspalvelut</b> <input type="checkbox"/> Varhaisen tuen palvelut <input type="checkbox"/> Kotihoito <input type="checkbox"/> Asumispalvelut	<b>Aikuissosiaalipalvelut</b> <input type="checkbox"/> Aikuissosiaalityö <input type="checkbox"/> Sosiaalisen kuntoutuksen palvelut <input type="checkbox"/> Vammaispalvelut
<b>Lapsiperhepalvelut</b> <input type="checkbox"/> Psykososiaaliset palvelut <input type="checkbox"/> Lastensuojelun avopalvelut <input type="checkbox"/> Lasten sijaishuolto			
<b>Muu kohdealue</b> <input checked="" type="checkbox"/> mikä [REDACTED]			
Tutkimuksen laatu			
<input type="checkbox"/> Väitöskirja <input type="checkbox"/> Lisensiaattitutkimus <input type="checkbox"/> Pro gradu <input checked="" type="checkbox"/> Ammatillinen opinnäyte <input type="checkbox"/> Muu opinnäyte <input type="checkbox"/> Muu, mikä [REDACTED]			
Pääasiallinen tutkimusmenetelmä (rastita yksi vaihtoehto)			
<input checked="" type="checkbox"/> Kysely <input type="checkbox"/> Haastattelu <input type="checkbox"/> Asiakirja-/tilastoanalyysi <input type="checkbox"/> Koeasetelma <input type="checkbox"/> Havainnointi <input type="checkbox"/> Muu, mikä [REDACTED]			

<b>3</b> <b>Tutkimus</b> (jatkuu edelliseltä sivulta)	Aineiston suunniteltu keruu-aika alkaa tammikuu 2013	päättyy tammikuu 2013	Tutkimuksen arvioitu valmistumisaika (päivämäärä) toukokuu 2013
Arvio perusturvalle aiheutuvista ylimääräisistä kustannuksista (aineiston hankkiminen, tietojen poiminta asiakasbeto-rekistereistä tms.) Kustannukset hoidetaan itse.			
<b>4</b> <b>Tutkimus-</b> <b>suunnitelman</b> <b>julkisuus</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Annan perusturvalle luvan antaa tutkimussuunnitelmaani koskevia tietoja ulkopuolisille <input type="checkbox"/> Tutkimussuunnitelmaani ei saa antaa tietoja ulkopuolisille		
<b>5</b> <b>Asiakirjatiedot,</b> <b>joihin tässä</b> <b>hakemuksessa</b> <b>haetaan lupaa</b>	Tarvittavat sosiaali- ja terveydenhuollon salassa pidettävät asiakirjatiedot, mitä tietoja ja mistä Salassa pidettäviä asiakirjoja ei tarvita.		
<b>6</b> <b>Käyttöoikeudet</b>	Onko haettu tai haetaanko tutkimusta varten käyttöoikeutta sosiaali- ja terveydenhuollon tietojärjestelmään <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/> Kyllä	Mihin järjestelmään	Mille ajalle
<b>7</b> <b>Muut</b> <b>tutkimuksessa</b> <b>käytettävät</b> <b>tiedot</b>	Muut asiakirjatiedot, mitkä, missä ja millaisin luvin  Muut tiedot (esim. tutkittavilta haastatteluin/kyselyin saatavat tiedot, näytteet yms., mallit yhteydenotto- ja informaatiokirjeestä ja suostumusasiakirjasta liitteeksi) Saatekirje (liite2), Kyselylomake (liite 3)		
<b>8</b> <b>Tutkimus-</b> <b>rekisterin</b> <b>tietotyytit</b> (liitteinä tulee olla esim. luonnos henkilötietolain perusteella laadittavasta rekisteriselosteesta)	Tutkimusrekisterin korättävät henkilön yksilöintitiedot eriteltyinä Kyselylomakkeesta ei tule ilmi vastaajan henkilöllisyys.  Muut tiedot ja tietotyytit		



<p><b>9</b></p> <p><b>Tutkimus- aineiston suojaus luvatonta käsittelyä vastaan</b></p>	<p>Tunnistetietojen käyttö tutkimuksessa</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Tutkimusaineisto ei sisällä tunnistetietoja <input type="checkbox"/> Tunnistetiedot poistetaan analysointivaiheessa</p> <p><input type="checkbox"/> Aineisto analysoidaan tunnistetiedoin</p> <p>Peruste tunnistetietojen säilyttämiselle</p> <p>Jos analysointi tehdään tunnistetiedoin, miten aineiston suojaus on järjestetty</p> <p>Manuaalisen aineiston suojaus</p> <p>Sähköisesti käsiteltävä aineisto, suojaustapa</p> <p><input type="checkbox"/> Käyttäjätunnus <input type="checkbox"/> Salasana <input type="checkbox"/> Käytön rekisteröinti <input type="checkbox"/> Kulun valvonta <input type="checkbox"/> Muu</p> <p>Kuvaatkaa muu suojaustapa tarkemmin eri käsittelyvaiheiden osalta</p> <p>Kuka vastaa rekisterinpidosta ja sen laillisuudesta (henkilön nimi)</p>
<p><b>10</b></p> <p><b>Tutkimus- aineiston hävittäminen/ arkistointi</b></p>	<p><b>Tutkimusrekisterin hävittäminen</b></p> <p><input type="checkbox"/> Tutkimusrekisteri hävitetään, kun henkilötiedot eivät ole enää tarpeen tutkimuksen suorittamiseksi tai sen tulosten asianmukaisuuden vahvistamiseksi</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Kaikki tunnistetiedot hävitetään</p> <p>Hävittämistapa ja ajankohta (kuukausi ja vuosi)</p> <p><b>Tutkimusrekisterin arkistointi</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Ilman tunnistetietoja</p> <p><input type="checkbox"/> Tunnistetiedoin arkistolaissa tarkoitetun viranomaisen aineistona arkistolain säännösten nojalla</p> <p><input type="checkbox"/> Tunnistetiedoin Kansallisarkiston luvalla</p> <p>Mihin arkistoidaan</p>

<b>11</b> <b>Lupa-</b> <b>hakemuksen</b> <b>liitteet</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Tutkimussuunnitelma, pvm. <input type="checkbox"/> Luonnos tieteellisen tutkimuksen rekisteriselosteeksi, pvm. <input type="checkbox"/> Eettisen toimikunnan lausunto, pvm. <input type="checkbox"/> Yhteistyöhanketta koskeva selvitys rekisterinpidon vastuista ja tietojen käsittelystä, pvm. <input type="checkbox"/> Organisaation/oppilaitoksen päätös tutkimuksen tekemisestä ja mahdollisesta aineiston käytöstä, pvm. <input type="checkbox"/> Mallit yhteydenotto- ja informaatiokirjeestä sekä suostumusasiakirjasta, pvm. <input type="checkbox"/> Kopio aiemmasta/meneillään olevasta luvasta/päätöksestä, pvm. <input type="checkbox"/> Lääkelaitoksen lausunto <input checked="" type="checkbox"/> Muut liitteet, mitkä Saatekirje (liite 2), Kyselylomake (liite 3)	
<b>12</b> <b>Ennakkoon</b> <b>tehdyt</b> <b>yhteydenotot</b>	Onko käyty ennalta keskusteluja perusturvan kanssa. Kenen kanssa, milloin ja mitä sovittu 19-20.12.2012 sovittu [REDACTED] että suoritan kyselyn heidän lukion 3.luokkalaisille 24. tai 25.1.2013.	
<b>13</b> <b>Tutkimus-</b> <b>luvan</b> <b>lähettäminen</b>	Osoite, johon tutkimuslupa lähetetään [REDACTED]	
<b>14</b> <b>Hakijan</b> <b>allekirjoitus</b>	Päiväys 22.1.2013	Allekirjoitus <i>Satu Lehto</i>

15 Sitoumukset ja allekirjoitukset	Sitoudun siihen, että minulla ei ole oikeutta luovuttaa saamiani salassa pidettäviä tietoja sivullisille eikä käyttää niitä muuhun tarkoitukseen kuin mihin tutkimuslupa on myönnetty.	
	Luovutan sähköisesti valmiista tutkimusraportista yhden kappaleen korvauksetta perusturvalle.	
	Päiväys	Allekirjoitus ja nimenselvennys
	22.1.2013	Satu Lehto Satu Lehto
	Päiväys	Allekirjoitus ja nimenselvennys
	22.1.2013	[Redacted]
	Päiväys	Allekirjoitus ja nimenselvennys
	Päiväys	Allekirjoitus ja nimenselvennys
	Päiväys	Allekirjoitus ja nimenselvennys

17.1.2012



KOI • VAROITA • SUOJAA • ENNAKOI • VAROITA • SUOJAA • ENNAKOI • VAI

## Älä luota tuuriin

**Tapaturmissa loukkaantuu Suomessa vuosittain yli 900 000 henkilöä. Noin kolme tuhatta näistä menehtyy.**

Vaikka lait ja valvonta, ympäristötarkastukset, valistus ja erilaiset turvavälineet ovat vähentäneet tapaturmia työpaikoilla ja liikenteessä, koti- ja vapaa-ajan tapaturmat sekä nuorten liikennetapaturmat ovat lisääntyneet.

Useimmat tapaturmat voitaisiin yhä välttää ennakoiden ja huolehtimalla varovaisuudesta. Ehkäise tapaturmat -hanke pyrkii meidän kaikkien turvalliseen arkeen!

www.epshp.fi/ehkalsetapaturmat

KOI • VAROITA • SUOJAA • ENNAKOI • VAROITA • SUOJAA • ENNAKOI • VAI

## Turvallinen alku

**Maailma on pikkulapsen silmin aivan toisenlainen. Jotta lapsen ympäristöstä voisi tehdä turvallisen, kannattaa aikuisten huomioida ympäristö lapsen näkökulmasta.**

- **OPETA, MIKSI**
  - Harjoittele lapsesi kanssa yhdessä arkisia asioita.
  - Perustelee, miksi jotain saa tehdä ja toinen asia on kiellettyä.
  - Näytä itse esimerkkiä. Lapsi matkii aikuista ja sisarusia myös ei-toivotuissa käyttäytymismalleissa.
- **TURVAA KOTI**
  - Poista tai estä vaaranpaikat, joissa lapsi voi satuttaa itsensä: pudota, kaataa jotain päälleen tai polttaa itsensä.
  - Kemikaalit, myrkyt ja lääkkeet lukollisessa kaapissa tai muutoin poissa lapsen ulottuvilta.
  - Ole itse lapsesi paras turva. Alkoholi heikentää tarkkaavaisuuttasi.
- **LIIKKEELLE!**
  - Ole tietoinen, missä lapsesi on ja mitä hän tekee.
  - Pyöräilykypärä hattuhylyllä ei suojaa päätä, eikä huonosti kiinnitetystä turvakaukalosta ole hyötyä.
  - Käykää yhdessä läpi koulu- ja muiden reittien vaaranpaikat.

## Kolhuitta koulussa ja liikenteessä

**Kun koululainen ja nuori liikkuu omatoimisesti kodin ulkopuolella, evästä aikuinen tämän turvalliseen menoon.**

KOI • VAROITA • SUOJAA • ENNAKOI • VAROITA • SUOJAA • ENNAKOI • VAI

# ehkäise TAPATURMAT

HANKE 2009–2015

Ehkäise tapaturmat -hanke 2009–2015 pyrkii vähentämään yhteisöjen roolia tapaturmien ehkäisyssä. Yhteisöillä – oli se sitten oma perhe, päiväkotia, koulu, asuinalue tai harrastusseura – on merkittävä vaikutus turvallisuusaseteloiden omaksumisessa.

Hankkeen puitteissa kerätään tietoa tapaturmien määrästä ja laadusta, sekä kehitetään erityisesti sosiaali-, terveys-, opetus- ja turvallisuusalan yhteistyötä kohti turvallisempaa arkea.

Yhtenä hankkeen käytännön toimenpiteenä valmistui tämä esite. Se voi toimia työkaluna, jonka avulla lasten ja nuorten, mutta myös aikuisten, asenteita muutettaisiin arjen turvallisuutta parantaviksi. Riskinotto ei kannata, kun kyseessä on oma tai läheisten terveys. Älä luota tuuriin!

Ehkäise tapaturmat -hanke on Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kuntien ja Etelä-Kymenlaakson kuntien yhteinen hanke, jota hallinnoivat Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä ja Kotkan kaupunki.

**ehkäise  
TAPATURMAT**  
HANKE 2009–2015

Mia Hietaniemi | aluekoordinaattori  
Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä  
Koskenalantie 16 | 60220 Seinäjoki  
p. 044 415 3485 | mia.hietaniemi@epshp.fi

Anne Heikkilä | aluekoordinaattori  
Etelä-Kymenlaakso | Terveystieteiden yksikkö  
Keskuskatu 30 | 48100 Kotka  
p. 05 234 5235 tai 040 778 6354 | anne.heikkila@kotka.fi

www.epshp.fi/ehkalsetapaturmat

Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kunnat ja Etelä-Kymenlaakson kunnat

KOI • VAROITA • SUOJAA • ENNAKOI • VAROITA • SUOJAA • ENNAKOI • VAI

- **FIKSUSTI BAANALLE**
  - Kiinnitä turvavyö.
  - Ajokortti tuo vapautta ja vastuuta. Kuljettaja kantaa seuraukset.
  - Vältä vaarallisia oikomisista myös jalankulkijana.
- **MIETI VIELÄ KERRAN...**
  - Kaverien yllyttäminen voi houkutus tyhmiin tempauksiin olla joskus suuri. Harkitse, teetkö joukon mukana.
  - Älä sukella vieraseen veteen.
  - Alkoholi lisää rohkeutta, muttei järkeä. Päihtyneenä ei ajeta edes polkupyörällä.
- **TURVAA PÄÄRSIÄ**
  - Käytä kypärää sekä koulu- että harrastematkoilla.
  - Se pelastaa mopojäiden ja pyöräilijöiden henkiä.
  - Käytä valoja ja heijastinta pimeässä.
  - Muista harrastuksissa suojalaseja ja muut lajin sopivat suojat.
  - Uskalla vanhempana puuttua ja ottaa puheeksi.

**Tuosta ehjänä kotiin**

**Turvamääräyksiä ja -ohjeita noudattamalla vältät tehokkaasti työtapaturmat. Noudata samoja ohjeita myös kotona.**

- **TARKKANA TOISSÄ**
  - Älä ota turhia riskejä.
  - Ota opiksi läheltä piti -tilanteista.
- **VALPPAANA LIIKENTEESSÄ**
  - Ei väsyneenä rattiiin.
  - Noudata liikennesääntöjä.
  - Käytä kypärää, kun polkupyöräilet tai rullaluistelet työmatkat.
- **VIISAASTI KOTONA**
  - Harkitse ja ennakoi hommasi kotona tai mökillä.
  - Alkoholi on mukana joka toisen työikäisen tapaturmassa.
  - Muista että olet kaikissa arjen toiminna esimerkkinä lapsillesi.

**Vireästi ikääntyen**

**Ikääntynyt voi olla aktiivinen, kunhan ympäristö on toimivasti turvallinen.**

- **KOTI MUUTTUU IÄN MYÖTÄ**
  - Ota tarvittaessa rohkeasti uudet apuvälineet käyttöön.
  - Hanki kylpyhuoneeseen liukastumisen estäviä mattoja ja sopivia tukikahvoja seinälle. Nosta liian matala wc-istuin korotusosalla.
  - Asennuta portaita tukikahvoja, kynnyksiä liuskat.
  - Asiainmukainen valaistus helpottaa arkea kotona.
- **HYVÄ KUNTO PELASTAA**
  - Huolehdi lihaskunnostasi ja tasapainostasi. Vältä liukastumisia ja kaatumisia.
  - Tarkistuta näkösi säännöllisesti ja pidä sopivia silmälasia.
  - Pidä lääkelistasi ajan tasalla.
  - Syö ja juo riittävästi.
- **PYYDÄ APUA**
  - Kodin korjaustöissä.
  - Ikänuorten pesussa.
  - Kiipeilyä vaativissa askareissa kuten palovaroittimen pariston vaihtoon.

Lisää tietoa ikäryhmittäin:  
[www.kotitapaturma.fi](http://www.kotitapaturma.fi)

